

Lopšelis - darželis "Pasaka"

20DIENŲ 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.	Išėiga	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	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,47	12,84	41,37	311,00

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	S-28	100 g	6,42	4,03	8,03	94,07
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-31A	90 g	18,79	3,10	0,90	111,64
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su 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:			30,74	15,03	46,87	453,54

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 su bananais (tausojantis)	ABV-38A	160 g	19,28	13,70	32,13	336,53
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			20,41	14,42	36,05	363,82
Iš viso (dienos davinio):			58,62	42,30	124,28	1128,36

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
Antradienis

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 su pienu (tausojantis)	KK-13	160 g	4,24	1,92	38,56	188,32
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			4,78	2,30	52,66	250,75

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-37A	100 g	1,27	3,85	4,47	58,46
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Konv. krosnyje keptas kiaulienos maltinukas su sūriu (vienas didelis) (tausojantis)	M-13L	90 g	17,28	4,73	12,99	170,36
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Virtų burokėlių ir morkų salotos su algyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25L	80 g	1,66	5,69	8,10	87,83
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,53	16,83	54,86	482,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sklindžiai	ABV-32	120 g	8,04	10,81	35,58	268,52
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			14,27	16,49	46,85	390,31
Iš viso (dienos davinio):			44,59	35,62	154,37	1123,24

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) su pienu (tausojantis)	KK-12	16 0g	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	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	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepta lazanija su kalakutienu (tausojantis)	PT-14	140 g	25,35	18,90	9,79	451,58
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Šviežių 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:			28,48	22,16	32,62	587,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti naminiai bulvių piršteliai	ABV-69	120 g	2,44	0,13	36,67	156,84
Grietinė (30%)	-	20 g	0,52	6,00	0,54	57,60
Kefyras (2,5%)	-	150 g	4,80	4,80	5,85	85,50
Viso:			7,76	10,93	43,06	299,94
Iš viso (dienos davinio):			42,11	38,85	132,24	1163,46

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	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
Arbata be cukraus	-	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	S-16	100 g	1,07	1,35	6,60	43,02
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Maltos jautienos-kiaulienos "Bolognese" (tausojantis)	M-4A	80 g	16,73	3,98	6,78	136,61
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	80 g	2,10	15,60	9,55	183,01
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	80 g	1,28	6,06	9,54	94,75
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,81	28,79	48,33	548,29

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 (tausojantis)	ABV-6	120 g	21,36	11,10	29,72	298,13
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	P-23	25 g	0,21	0,13	6,69	26,83
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,47	11,93	37,33	338,56
Iš viso (dienos davinio):			54,67	52,07	109,24	1122,78

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižinė košė su pienu (tausojantis)	KK-26	160 g	5,41	5,46	32,78	208,21
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:			5,79	9,92	44,52	296,84

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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepta kukurūzų dribsniuose apvoliota traški menkė (tausojantis)	Ž-33A	80 g	13,97	2,41	14,50	135,57
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Pekino kopūsto salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-1	80 g	3,02	9,03	3,62	107,27
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,65	16,34	51,20	436,60

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 kvietiniai kakaviniai keksiukai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	KS-6K	120 g	8,82	18,29	34,40	337,49
Grikių traputis	-	10 g	1,16	0,30	6,42	35,10
Kakava su pienu (nesaldinta)(tausojantis)	GE-11	150 g	5,10	4,91	7,38	93,74
Viso:			15,08	23,49	48,20	466,32
Iš viso (dienos davinio):			41,53	49,75	143,92	1199,76

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, bulvės, kopūstai, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	S-8	100 g	1,46	1,06	7,33	45,33
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Nešlifuočių ryžių plovimas su kalakutiena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	PT-16	90/60 g	23,19	3,66	18,23	206,33
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			26,91	6,73	43,90	354,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			26,11	17,09	31,31	378,79
Iš viso (dienos davinio):			57,46	29,25	110,07	939,29

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) košė su pienu (tausojantis)	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			6,30	5,64	39,55	245,15

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	M-13A	90 g	25,11	6,51	12,99	219,79
Bulvių ir žiedinių kopūstų košė (tausojantis)	G-18	80 g	3,06	3,71	12,28	94,73
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	80 g	1,28	6,06	9,54	94,75
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			34,12	18,34	59,77	551,14

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 kibinas su vištiena (tausojantis)	PT-12A	60/40 g	15,44	19,42	28,94	347,50
Šviežių paprikų lazdelės (augalinis)	DG-21A	30 g	0,30	0,06	1,35	6,00
Geriamas jogurtas	-	150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			20,24	21,73	38,99	428,50
Iš viso (dienos davinio):			60,66	45,72	138,30	1224,79

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.	Išėiga	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 uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			6,32	6,01	50,51	281,26

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)	S-2	100 g	0,89	3,82	3,58	53,28
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	M-43A	80 g	10,98	3,90	12,63	96,75
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Žaliųjų žirnelių salotos su agurkais, raudonaisiais ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-45	80 g	1,79	4,14	5,25	68,16
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,20	14,52	45,40	357,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sklandžiai su aguonomis	ABV-32T	120 g	8,42	16,67	40,19	341,41
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			14,65	22,34	51,46	463,20
Iš viso (dienos davinio):			39,17	42,88	147,37	1102,02

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	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
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	30 g	0,27	0,06	1,17	5,40
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:			9,46	11,32	24,05	238,03

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-18A	100 g	0,95	1,35	5,81	39,27
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Kepti naminiai vištienos piršteliai	PT-72	90 g	21,19	14,08	14,08	170,17
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
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:			29,30	20,95	72,07	491,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti bananiniai varškėtukai (tausojantis)	ABV-39C	140 g	17,37	8,82	27,96	254,84
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			18,50	9,55	31,88	282,13
Iš viso (dienos davinio):			57,26	41,81	127,99	1011,31

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.	Išėiga	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.	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	0,90	1,33	4,07	32,09
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Lydekos karis su grietinėle ir daržovėmis (paprika, morka, baklažanas) (tausojantis)	Ž-14D	80 g	4,00	7,20	4,00	80,00
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G-7	80 g	2,21	0,26	17,52	76,80
Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63A	80 g	1,20	4,04	5,36	60,75
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,94	14,63	46,81	340,54

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
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	20 g	0,48	0,44	2,08	14,01
Sūrio lazdelė "Pik Nik"	-	20 g	5,34	4,16	0,07	59,00
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	30 g	0,20	0,10	0,70	3,30
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,58	7,72	41,35	271,75
Iš viso (dienos davinio):			24,70	30,02	125,50	844,92

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	KK-2	160g	3,44	2,21	13,95	98,40
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:			3,83	6,67	25,69	187,03

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	S-12	100 g	0,75	1,62	7,69	48,35
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-31A	90 g	18,79	3,10	0,90	111,64
Virti birūs nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G-1D	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7	40 g	0,81	2,86	4,14	44,82
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,04	10,94	27,34	296,29

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 su obuoliais (tausojantis)	ABV-38C	160 g	23,38	12,77	26,32	308,26
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			24,51	13,49	30,24	335,54
Iš viso (dienos davinio):			50,38	31,10	83,27	818,87

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

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	
Penkių grūdų dribsnių košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) su pienu (tausojantis)	KK-12	160 g	5,42	5,31	40,37	206,42
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:			5,81	9,77	52,11	295,05

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	1,22	1,36	5,95	41,62
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Kiaulienos gabaliukai su troškintais kopūstais (tausojantis)	M-30	80 g	11,32	6,16	8,86	119,65
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	80 g	1,68	10,64	7,98	131,61
Šviežių agurkų ir raudonųjų ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-1A	80 g	3,02	9,03	3,62	107,27
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,87	28,99	42,27	491,05

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sukti lietiniai blynai	ABV-1B	100 g	5,35	3,09	29,45	159,89
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			10,68	8,07	39,80	268,08
Iš viso (dienos davinio):			35,36	46,83	134,17	1054,17

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-4	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Kakava su pienu (nesaldinta)(tausojantis)	GĖ-11	150 g	5,10	4,91	7,38	93,74
Viso:			12,73	13,67	51,11	378,53

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su grietinėle (tausojantis)	S-23A	100 g	0,93	3,15	4,97	49,27
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	PT-1A	90 g	14,27	5,53	11,96	158,52
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir algyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25S	80 g	1,60	1,83	12,04	68,12
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,33	13,18	52,91	415,28

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	ABV-25A	160 g	5,10	7,98	37,87	243,71
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	P-23	25 g	0,21	0,13	6,69	26,83
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:			6,37	8,31	50,78	303,94
Iš viso (dienos davinio):			40,43	35,16	154,80	1097,75

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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų ir kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-5A	160 g	4,80	8,00	28,80	192,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			5,34	8,38	42,90	254,43

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-50	100 g	0,95	1,35	5,81	39,27
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Maltos kiaušienos troškiny "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
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	80 g	0,54	0,26	1,86	8,80
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,33	9,25	52,31	385,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai su morkomis (tausojantis)	ABV-61E	120 g	18,46	10,14	21,06	245,02
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,36	10,84	21,98	258,62
Iš viso (dienos davinio):			46,03	28,47	117,18	899,02

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omletas keksiukų formelėse (tausojantis)	K-6	120 g	14,81	12,49	7,03	192,71
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
Žalieji žirneliai (augalinis)	DG-8A	30 g	1,86	0,00	1,86	21,60
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:			18,05	17,15	31,11	353,94

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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje keptas menkės kepenelis (tausojantis)	Ž-8	80 g	16,45	1,45	0,25	80,77
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-68	80 g	0,97	3,88	5,32	56,48
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,78	10,45	56,22	426,96

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, paprikos, žirneliai) (augalinis)	KK-18A	180 g	12,35	2,88	69,79	348,50
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:			15,85	6,38	77,29	433,50
Iš viso (dienos davinio):			59,68	33,98	164,62	1214,39

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
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su kokosų pienu (tausojantis)	KK-2A	160 g	5,73	8,45	26,08	222,11
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:			6,11	12,91	37,82	310,74

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis (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	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Grikių troškiny su kalakutienu, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	PT-44A	90/60 g	23,58	4,85	23,00	241,76
Marinuoti agurkai (augalinis)	DG-2A	40 g	0,08	0,04	0,60	2,80
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			26,91	7,88	48,52	386,41

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	24,98	16,37	27,39	351,50
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			26,11	17,09	31,31	378,79
Iš viso (dienos davinio):			59,13	37,88	117,65	1075,94

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir linų sėmenimis (tausojantis)	KK-12A	160 g	6,40	4,80	24,00	176,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,98	5,22	39,40	244,15

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių ir sorų kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	S-46	100 g	0,64	1,14	3,80	29,10
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti kiaulienos ir kopūstų maltinukai "Netikri balandėliai" (tausojantis)	M-27A	90 g	11,54	5,00	4,81	116,38
Bulvių ir žaliųjų žirnelių košė (tausojantis)	G-22	80 g	3,58	15,66	11,14	195,99
Šviežių morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16A	80 g	0,69	5,75	8,89	87,38
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,07	29,36	44,49	519,76

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	2,10	2,80	0,20	34,50
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	30 g	0,20	0,10	0,70	3,30
Sūrio lazdelė "Pik Nik"	-	20 g	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,20	10,08	39,47	292,24
Iš viso (dienos davinio):			36,25	44,66	123,35	1056,15

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	S-1B	100 g	0,75	1,31	3,71	30,35
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Vištienos troškiny su grietinėle (tausojantis)	PT-13C	80 g	8,90	5,44	5,76	105,63
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
Šviežių agurkų ir saldžiųjų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-36	80 g	1,35	0,66	12,29	68,83
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			16,57	11,09	61,90	418,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti perlinių kruopų kepsneliai su morkomis	ABV-74	120 g	5,66	9,36	39,60	265,20
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Ryžių traputis	-	10 g	0,88	0,10	7,67	35,40
Kefyras (2,5%)	-	150 g	4,80	4,80	5,85	85,50
Viso:			12,24	14,96	54,04	399,70
Iš viso (dienos davinio):			33,27	31,47	150,80	1024,44

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu ir sezamų sėklomis (tausojantis)	KK-13S	160 g	6,72	5,28	27,36	180,80
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			7,26	5,66	41,46	243,23

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	S-23N	100 g	1,44	6,03	8,03	90,17
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Vengriškas kiaulienos troškiny (tausojantis)	M-38	80 g	14,22	5,49	4,86	112,07
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Pekino kopūstų, morkų, agurkų, krapų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-4A	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,83	17,99	47,23	424,34

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sukti lietiniai blynai	ABV-1B	100 g	5,35	3,09	29,45	159,89
Naminis braškių džemas (augalinis)(tausojantis)	P-29	25 g	0,13	0,13	10,25	41,25
Geriamas jogurtas	-	150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			9,98	5,47	48,40	276,14
Iš viso (dienos davinio):			39,07	29,12	137,09	943,71

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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	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
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	30 g	0,27	0,06	1,17	5,40
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:			9,46	11,32	24,05	238,03

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)	Ž-1	80 g	15,75	1,90	12,51	133,26
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:			24,02	10,51	59,22	428,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	ABV-39B	140 g	17,37	8,82	27,96	254,84
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			18,50	9,55	31,88	282,13
Iš viso (dienos davinio):			51,98	31,37	115,14	948,64

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė