

Vilniaus lopšelio-darželio  
„Pasaka“ direktorė  
Ugnė Kriščiūnienė



Lopšelis - darželis "Pasaka"

Dokumentą elektroniniu parašu  
pasirašė RŪTA, BIELEVIČIŪTĖ  
Data: 2024-05-30 16:24:34

## 15DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Be pieno (galimi rūgšūs pieno produktai), be kiaušinių ir be glitimo

**Sudarė:**

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Vilniaus lopšelio-darželio  
„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

**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	
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	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>4,46</b>	<b>5,45</b>	<b>34,86</b>	<b>206,39</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Natūrali troškinta kalakutiena (kalakutiena, morkos, druska, pipirai)(tausojantis)	PT-A-12A	80 g	14,88	8,08	0,00	132,80
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
<b>Viso:</b>			<b>20,48</b>	<b>20,35</b>	<b>31,37</b>	<b>390,16</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kokosinis varškės apkepas (be glitimo, be kiaušinio)(varškė, ryžių miltai, kokosų drožlės, cukrus, druska)(tausojantis)	ABV-A-16B	160 g	16,54	15,21	29,45	330,04
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
<b>Viso:</b>			<b>17,89</b>	<b>16,11</b>	<b>33,59</b>	<b>360,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,83</b>	<b>41,91</b>	<b>99,82</b>	<b>957,29</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio  
„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

**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 košė be pieno (kukurūzų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-3	160 g	4,08	0,88	36,96	172,08
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
<b>Viso:</b>			<b>4,62</b>	<b>1,26</b>	<b>51,06</b>	<b>234,51</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Konv. krosnyje kepti vištienos kepsneliai (tausojantis)	PT-48	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	G-14	80 g	1,36	0,08	16,00	68,80
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
<b>Viso:</b>			<b>31,14</b>	<b>16,41</b>	<b>55,46</b>	<b>436,10</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinės duonos sumuštinis be glitimo su varškės užtepėle, virtu kumpiu, sūriu, šviežia salota ir pomidoru	KS-A-2A	60/10/20/20/5/10 g	9,56	14,99	17,78	258,37
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>9,56</b>	<b>14,99</b>	<b>17,78</b>	<b>258,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,33</b>	<b>32,66</b>	<b>124,30</b>	<b>928,98</b>

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

**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	
Sorų kruopų košė be pieno (sorų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-8	200 g	7,20	1,74	41,58	200,40
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
<b>Viso:</b>			<b>7,60</b>	<b>6,23</b>	<b>53,32</b>	<b>289,08</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Natūrali troškinta kalakutiena (kalakutiena, morkos, druska, pipirai)(tausojantis)	PT-A-12A	80 g	14,88	8,08	0,00	132,80
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
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
<b>Viso:</b>			<b>23,90</b>	<b>16,36</b>	<b>42,13</b>	<b>384,52</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai be glitimo ir kiaušinių (varškė, kukurūzų miltai, druska)(tausojantis)	ABV-A-38	120 g	13,99	12,87	24,92	279,27
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
<b>Viso:</b>			<b>15,32</b>	<b>13,85</b>	<b>35,25</b>	<b>332,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,81</b>	<b>36,44</b>	<b>130,70</b>	<b>1006,27</b>

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

**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	
Ryžių dribsnių košė be pieno (ryžių dribsniai, cukrus, vanduo)(tausojantis)	KK-A-5	160 g	3,74	0,53	37,63	170,40
Sviestas		2 g	0,01	1,65	0,02	14,88
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
<b>Viso:</b>			<b>4,12</b>	<b>2,54</b>	<b>49,35</b>	<b>236,76</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba be grietinėlės (cukinijos, bulvės, morkos, krapai, petražolės, prieskoniai)(tausojantis)	S-A-4	100 g	1,44	4,01	8,03	90,17
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Natūrali troškinta jautiena (jautiena, druska)(tausojantis)	M-A-15	90 g	18,93	3,26	0,43	108,00
Bulvių košė su alyvuogių aliejumi (be pieno)(augalinis)(tausojantis)	G-A-1	60 g	1,02	2,82	12,00	76,20
Šviežiai marinuotų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-44	80 g	1,04	3,12	8,96	71,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>24,77</b>	<b>16,69</b>	<b>37,82</b>	<b>423,57</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų blynai su bananais (be kiaušinių, be pieno, be gliuteno)(kukurūzų miltai, bananai, cukrus, vanduo)	ABV-A-10	120 g	4,44	10,34	36,28	253,33
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
<b>Viso:</b>			<b>4,67</b>	<b>10,37</b>	<b>39,27</b>	<b>267,02</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,56</b>	<b>29,60</b>	<b>126,44</b>	<b>927,35</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis  
„Pasaka“ direktorė  
Ugnė Kasičiūnienė

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 be pieno (sorų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-8	200 g	7,20	1,74	41,58	200,40
Sviestas		3 g	0,02	2,48	0,02	22,32
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,20	0,20	6,50	28,60
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>7,42</b>	<b>4,42</b>	<b>48,10</b>	<b>251,32</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		10 g	0,78	1,16	2,80	26,00
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 grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais, raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25I	80 g	2,64	3,52	4,24	57,64
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>25,39</b>	<b>13,03</b>	<b>45,82</b>	<b>402,03</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti ryžių makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-A-2	130 g	4,55	3,78	52,20	261,03
Tarkuotas fermentinis sūris		5 g	1,24	1,26	0,11	16,70
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Vaisinis jogurtas		100 g	2,80	2,50	9,10	71,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>8,92</b>	<b>7,71</b>	<b>62,57</b>	<b>354,23</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,73</b>	<b>25,16</b>	<b>156,50</b>	<b>1007,58</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Vilniaus lopšelio-darželio  
„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**  
**Pirmadienis**

**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	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>4,46</b>	<b>5,45</b>	<b>34,86</b>	<b>206,39</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Vištienos plovas su nešlifuotais 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
<b>Viso:</b>			<b>37,11</b>	<b>12,60</b>	<b>49,50</b>	<b>458,30</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su moliūgais be glitimo, be kiaušinio (varškė, ryžių miltia, moliūgas, druska, cukrus)(tausojantis)	ABV-A-33A	160 g	17,94	12,51	32,31	313,59
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
<b>Viso:</b>			<b>19,29</b>	<b>13,41</b>	<b>36,45</b>	<b>344,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,86</b>	<b>31,47</b>	<b>120,81</b>	<b>1008,97</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio darželio  
„Pasaka“ direktorė  
Ugnė Krivčiūnienė

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė be pieno (kukurūzų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-3	160 g	4,08	0,88	36,96	172,08
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
<b>Viso:</b>			<b>4,48</b>	<b>5,37</b>	<b>48,70</b>	<b>260,76</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba be greitinėlės (bulvės, morkos, kopūstai, svogūnas, druska, pipirai) (tausojantis)	S-A-9	100 g	4,93	1,23	10,65	84,39
Avižinė duona be gličimo	KS-37A	20 g	1,56	2,32	5,60	52,00
Natūralus jautienos troškiny (jautiena, svogūnai, druska)(tausojantis)	M-A-4	90 g	18,93	3,26	0,43	108,00
Avinžimių makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-A-10	80 g	2,40	5,36	16,64	126,32
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
<b>Viso:</b>			<b>29,02</b>	<b>16,21</b>	<b>38,68</b>	<b>431,46</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų keksiukai su mėlynėmis (kukurūzų miltai, bananai, mėlynės, aliejus, cukrus)(tausojantis)	ABV-A-29A	120 g	4,15	4,02	42,16	219,48
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
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>5,51</b>	<b>4,92</b>	<b>46,30</b>	<b>250,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,00</b>	<b>26,50</b>	<b>133,69</b>	<b>942,39</b>

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  
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 be pieno (ryžių dribsniai, cukrus, vanduo)(tausojantis)	KK-A-5	160 g	3,74	0,53	37,63	170,40
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
<b>Viso:</b>			<b>4,25</b>	<b>0,87</b>	<b>50,43</b>	<b>227,11</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		15 g	1,17	1,74	4,20	39,00
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
<b>Viso:</b>			<b>16,40</b>	<b>16,37</b>	<b>62,06</b>	<b>463,13</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų virtinukai (varškė, bananai, kukurūzų miltai, ruska, cukrus)(tausojantis)	ABV-A-57	140 g	15,69	6,16	34,03	243,49
Šiltas vyšnių padažas	P-23	25 g	0,20	0,11	9,19	36,40
Ryžių traputis		10 g	0,68	0,08	7,64	34,40
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>16,58</b>	<b>6,35</b>	<b>50,86</b>	<b>314,29</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,22</b>	<b>23,59</b>	<b>163,35</b>	<b>1004,53</b>

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 košė be pieno (kukurūzų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-3	160 g	4,08	0,88	36,96	172,08
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,20	0,20	6,50	28,60
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>4,32</b>	<b>5,21</b>	<b>43,50</b>	<b>237,88</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		15 g	1,17	1,74	4,20	39,00
Vištienos troškiny (vištiena, morkos, svogūnas, druska, pipirai)(tausojantis)	PT-A-5A	80 g	8,86	11,26	2,28	143,63
Bulvių košė su alyvuogių aliejumi (be pieno)(augalinis)(tausojantis)	G-A-1	60 g	1,02	2,82	12,00	76,20
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
<b>Viso:</b>			<b>15,39</b>	<b>21,08</b>	<b>35,58</b>	<b>394,71</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių miltų blynai su bananais be glitimo, be kiaušinių, be pieno produktų (grikių miltai, bananai, vanduo, druska, cukrus)	ABV-A-8B	120 g	5,86	9,84	32,14	240,53
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
<b>Viso:</b>			<b>10,59</b>	<b>12,12</b>	<b>43,83</b>	<b>329,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,29</b>	<b>38,41</b>	<b>122,91</b>	<b>961,81</b>

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  
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 košė be pieno (avižiniai dribsniai, cukrus, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-1	160 g	5,52	2,69	34,98	177,12
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
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
<b>Viso:</b>			<b>6,18</b>	<b>3,19</b>	<b>52,97</b>	<b>256,71</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių sriuba (cukinija, morkos, bulvės, svogūnas, druska, vanduo)(tausojantis)	S-33	100 g	1,58	3,63	5,58	61,31
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Konv. krosnyje keptas menkės kepenelis (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
<b>Viso:</b>			<b>22,90</b>	<b>15,92</b>	<b>34,72</b>	<b>368,61</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų keksiukai su daržovėmis (grikliai, grikių miltai, cukinija, moliūgas, morkos, žiedinis kopūstas, druska)(augalinis)(tausojantis)	ABV-A-25	120 g	8,23	1,92	46,52	232,33
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
<b>Viso:</b>			<b>13,35</b>	<b>6,00</b>	<b>46,90</b>	<b>291,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,43</b>	<b>25,11</b>	<b>134,59</b>	<b>916,45</b>

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

**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
<b>Viso:</b>			<b>4,76</b>	<b>5,75</b>	<b>44,61</b>	<b>249,29</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
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
<b>Viso:</b>			<b>32,49</b>	<b>12,77</b>	<b>39,89</b>	<b>411,77</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės keksiukai su obuoliais (varškė, obuoliai, kukurūzų krakmolos, druska, cukrus)(tausojantis)	ABV-A-32B	120 g	13,34	9,19	26,66	248,80
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
<b>Viso:</b>			<b>14,97</b>	<b>10,27</b>	<b>31,64</b>	<b>285,62</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,22</b>	<b>28,79</b>	<b>116,14</b>	<b>946,68</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio  
„Pasaka“ direktorė  
Ugnė Krisciūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"

Kodas: 302782040

Žirmūnų g. 92, Vilnius



Direktorė Rūta Bielevičiūtė

UAB "Voverės"

Kodas: 302782040

PVM kodas: 10006884815

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	
Ryžių dribsnių košė be pieno (ryžių dribsniai, cukrus, vanduo)(tausojantis)	KK-A-5	160 g	3,74	0,53	37,63	170,40
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
<b>Viso:</b>			<b>4,14</b>	<b>5,02</b>	<b>49,37</b>	<b>259,08</b>

**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
Avižinė duona be glitimo		30 g	2,34	3,48	8,40	78,00
Natūrali troškinta jautiena (jautiena, druska)(tausojantis)	M-A-15	90 g	18,93	3,26	0,43	108,00
Bulvių košė su alyvuogių aliejumi (be pieno)(augalinis)(tausojantis)	G-A-1	80 g	1,36	3,76	16,00	101,60
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
<b>Viso:</b>			<b>26,57</b>	<b>14,36</b>	<b>40,13</b>	<b>394,07</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai (virtos bulvės, krakmolas, druska)(tausojantis)	ABV-A-5	120 g	2,44	0,13	36,67	156,84
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Kukurūzų traputis		20 g	1,42	0,20	12,72	58,40
Geriamas jogurtas		150 g	4,35	2,25	7,47	78,00
<b>Viso:</b>			<b>8,34</b>	<b>4,08</b>	<b>57,00</b>	<b>307,64</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,05</b>	<b>23,46</b>	<b>146,50</b>	<b>960,79</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio  
„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

**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	
Sorų kruopų košė be pieno (sorų kruopos, druska, vanduo)(augalinis)(tausojantis)	KK-A-8	200 g	7,20	1,74	41,58	200,40
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,30	0,30	9,75	42,90
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>7,68</b>	<b>2,06</b>	<b>53,73</b>	<b>254,25</b>

**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 nešlifuotais 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
Avižinė duona be glitimo		20 g	1,56	2,32	5,60	52,00
Konv. krosnyje keptas lydekos kepsnelis (tausojantis)	Ž-4	80 g	17,06	4,40	7,18	136,53
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
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
<b>Viso:</b>			<b>24,05</b>	<b>16,33</b>	<b>42,27</b>	<b>411,59</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti ryžių makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-A-2	130 g	4,55	3,78	52,20	261,03
Tarkuotas fermentinis sūris		10 g	2,47	2,52	0,22	33,40
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,25	0,04	2,21	9,10
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		10 g	2,56	2,04	0,19	29,40
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>10,33</b>	<b>8,48</b>	<b>56,91</b>	<b>341,43</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,06</b>	<b>26,86</b>	<b>152,91</b>	<b>1007,26</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė