

Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūnienė



Lopšelis - darželis "Pasaka"

Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė RŪTA, BIELEVIČIŪTĖ
Data: 2024-05-30 16:25:05

15DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

Vegetariškas

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

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
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	200 g	49,00	1,20	6,00	224,00
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			49,44	5,73	19,04	318,40

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	150 g	1,61	2,03	9,90	64,53
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
Tofų karis su greitinėle (tausojantis)	V-57A	90 g	7,03	5,13	18,59	154,44
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	90 g	1,35	2,01	14,53	78,62
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-39B	90 g	0,95	4,40	5,67	63,64
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,29	15,54	61,66	440,19

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	28,51	14,80	41,36	404,24
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:			29,87	15,70	45,51	434,93
Iš viso (dienos davinio):			92,59	36,97	126,21	1193,52

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
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	180 g	6,48	5,92	28,63	205,56
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,64	0,64	20,80	91,52
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,30	6,58	51,83	308,03

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	150 g	1,67	2,46	7,53	59,37
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 bulvių plokštainis (stambiai tarkuotų bulvių)	ABV-12	160 g	5,28	5,78	32,27	192,78
Varškės ir žalumynų padažas (tausojantis)	P-12	30 g	4,39	4,83	1,09	65,39
Šv. morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	90 g	1,83	6,43	9,32	100,85
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,51	21,47	63,19	497,35

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	8,78	9,43	40,52	277,00
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:			15,08	15,13	51,87	399,19
Iš viso (dienos davinio):			37,89	43,18	166,89	1204,57

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Kriščiūniene

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	
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		100 g	0,44	0,44	14,30	62,92
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,81	13,34	29,77	283,08

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	150 g	1,89	1,67	11,27	65,63
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
Avinžirnių maltinukai su daržovėmis (tausojantis)	V-2C	90 g	5,91	8,55	18,34	178,54
Virtos brios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	90 g	4,43	2,12	27,32	138,02
Šviežiai rauginti agurkai	DG-2	90 g	2,52	0,00	10,17	17,10
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,10	14,32	80,08	478,25

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 miltai (tausojantis)	ABV-39D	150 g	25,85	14,60	31,53	354,95
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:			27,17	15,58	41,87	408,35
Iš viso (dienos davinio):			56,08	43,23	151,71	1169,68

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	
Pilno grūdo avižinė košė (tausojantis)	KK-26	180 g	12,69	6,30	48,69	323,10
Sviestas		3 g	0,02	2,48	0,02	22,32
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,03	9,10	59,11	391,18

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	150 g	0,93	4,01	3,76	55,94
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai		5 g	0,49	0,14	2,33	13,50
Vegetariškas tofų troškiny su grietinėle (tausojantis)	V-59	90 g	4,16	5,54	8,30	99,65
Bulvių ir žirnių košė (tausojantis)	G-22	80 g	2,76	11,83	8,47	148,43
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
Viso:			9,38	24,63	31,81	388,73

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	7,54	12,64	35,33	274,29
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:			12,72	17,46	45,52	379,47
Iš viso (dienos davinio):			35,14	51,19	136,45	1159,38

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
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	200 g	4,60	1,96	24,46	136,93
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,31	6,77	46,60	271,37

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	150 g	4,56	0,39	13,65	76,46
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	17,72	4,40	14,08	166,79
Virti birūs grikliai (augalinis)(tausojantis)	G-5	90 g	3,43	2,47	19,17	112,91
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais, raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25I	90 g	4,42	5,89	7,08	96,42
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,48	15,12	66,96	531,53

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	150 g	3,81	3,24	41,25	209,40
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:			10,12	9,05	54,01	337,05
Iš viso (dienos davinio):			47,90	30,94	167,57	1139,95

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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai)(tausojantis)	KK-7A	200 g	7,20	6,58	31,81	228,40
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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:			7,64	11,11	44,85	322,80

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	150 g	4,67	2,12	13,88	93,59
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
Ryžių plovos su avinžimiais ir daržovėmis (tausojantis)	V-20	70/100 g	10,63	12,01	52,51	359,38
Šviežiai rauginti agurkai	DG-28	45 g	1,26	0,00	5,09	8,55
Šviežias pomidoras	DG-19	45 g	0,45	0,09	1,89	7,65
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,35	16,19	86,33	548,12

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su moliūgais (tausojantis)	ABV-38I	160 g	23,38	12,77	26,32	313,70
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:			24,73	13,67	30,47	344,38
Iš viso (dienos davinio):			51,72	40,97	161,65	1215,30

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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10	200 g	8,86	10,48	37,04	277,96
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,38	15,09	52,68	383,80

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių (morkos, bulvės, kopūstas, svogūnas) sriuba (tausojantis)	S-10	150 g	1,50	5,63	5,73	80,93
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai	KS-37A	15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Lešių ir daržovių „Bolognese“ (tausojantis)	V-17L	90 g	7,97	2,57	19,79	131,80
Kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	90 g	2,29	1,94	24,75	125,64
Pekino kopūsto salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18E	90 g	1,35	4,55	6,03	68,35
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,58	15,09	63,29	447,21

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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):			38,39	43,48	156,03	1154,40

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.	Išeiša	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	200 g	5,94	5,90	38,18	229,70
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,60	6,40	56,18	309,29

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-4	150 g	1,91	4,76	11,39	95,88
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
Sojų pupelių sūrio „Tofu“, saldžiosios paprikos ir cukinijų vėrinukai (tausojantis)	V-38V	80/10/10 g	13,33	6,40	7,31	140,14
Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	90 g	3,43	2,47	19,17	112,91
Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16	45 g	0,59	1,40	6,53	41,02
Šviežias agurkas	DG-1F	45 g	0,30	0,15	7,53	32,66
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,90	17,14	64,90	501,58

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai (tausojantis)	ABV-61A	120 g	17,02	9,01	20,98	228,76
Šiltas vyšnių padažas	P-23	25 g	0,20	0,11	9,19	36,40
Kviečių traputis		20 g	2,12	0,40	12,44	66,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,34	9,52	42,60	331,96
Iš viso (dienos davinio):			47,84	33,06	163,68	1142,82

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Krisciūniene

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.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KK-1	200 g	5,08	1,20	28,90	147,14
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,70	0,70	22,75	100,10
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,82	6,03	51,69	284,44

Pietūs 12:15 val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šv. daržovių sriuba (cukinija, kopūstai, morkos, svogūnai, bulvės) su brokoliu (tausojantis)	S-5A	150 g	2,25	3,33	10,18	80,23
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
Lietiniai blynai su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	ABV-1H	100/70 g	15,05	12,41	30,01	289,51
Grietinė (30%)		20 g	0,52	6,00	0,54	57,60
Šviežias pomidoras	DG-19	90 g	0,90	0,18	3,78	15,30
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,07	23,90	57,48	521,60

Vakarienė 15:30 val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškėčiai su obuoliais (tausojantis)	ABV-61B	120 g	19,25	16,26	31,65	346,95
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:			20,87	17,34	36,63	383,78
Iš viso (dienos davinio):			47,75	47,27	145,79	1189,81

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 Ketvirtadienis

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 (tausojantis)	K-2	60 g	7,82	4,79	0,31	75,18
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		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,01	9,98	36,69	277,58

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	150 g	1,91	5,78	6,71	87,69
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai		15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Konv. krosnyje kepti pupelių maltinukai (tausojantis)	V-23	90 g	4,43	4,86	14,00	117,47
Bulvių ir kalafiorų košė (tausojantis)	G-18	90 g	2,51	17,73	9,37	203,63
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-33B	90 g	1,02	4,05	6,98	62,44
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,33	32,82	44,04	511,73

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	7,80	10,72	29,96	246,44
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:			13,51	13,87	41,58	355,13
Iš viso (dienos davinio):			37,85	56,67	122,31	1144,45

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	180 g	3,83	1,49	22,30	117,79
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			4,70	2,19	46,80	225,98

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 nešlifuotiems ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-18A	150 g	1,90	2,70	11,62	78,54
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	19,42	4,40	6,10	141,67
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	90 g	4,32	2,34	25,20	142,34
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18E	90 g	1,14	5,35	4,96	67,90
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,13	16,77	60,86	509,42

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	150 g	3,81	3,24	41,25	209,40
Tarkuotas fermentinis sūris		15 g	3,71	3,78	0,33	50,10
Grietinės ir žaliųjų žemelių 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:			13,99	18,88	45,15	403,69
Iš viso (dienos davinio):			47,82	37,84	152,80	1139,09

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė