



Vilniaus lopšelis-darželis
"Pasaka" direktorė
Ugnė Krisciūnienė

Lopšelis - darželis "Pasaka"

Dokumentą elektroniniu parašu
pasirašė RŪTA, BIELEVIČIŪTĖ
Data: 2024-08-29 11:14:25

15DIENŲ VALGIARAŠTIS 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 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	
Burnočių kruopų košė (tausojantis)	KK-27	160 g	9,45	7,35	34,65	236,25
Sviestas		3 g	0,02	2,48	0,02	22,32
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,16	0,16	5,20	22,88
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,63	9,99	39,87	281,45

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
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje troškinti vištienos šlaunų mėsos kepsneliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	PT-6B	80 g	21,87	3,59	15,78	130,45
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	20,00	17,04	100,37
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-42	40 g	0,53	2,30	4,40	39,00
Šviežias agurkas	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,07	29,17	53,97	383,29

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 (tausojantis)	ABV-8	140 g	21,85	14,32	23,97	307,57
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	28,12	338,25
Iš viso (dienos davinio):			62,91	54,38	121,95	1002,99

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
Trečiadienis

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	7,56	5,94	0,48	85,80
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
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:			9,32	10,76	17,21	200,82

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais (tausojantis)	S-37A	100 g	1,27	3,85	4,47	58,46
Baltos duonos skrebučiai		10 g	0,98	0,27	4,66	27,00
Konv. krosnyje kepta lazanija su kalakutiena (tausojantis)	PT-14	140 g	17,20	12,83	6,64	306,43
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su natūraliu grietinės padažu	DG-6	70/10 g	1,55	10,25	5,45	113,50
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,00	27,20	21,22	505,39

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (cukinija, morkos) (augalinis) (tausojantis)	KK-15	180 g	7,04	4,62	33,16	202,27
Vaisinis jogurtas		100 g	2,70	3,40	14,20	98,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,74	8,02	47,36	300,27
Iš viso (dienos davinio):			40,06	45,97	85,78	1006,48

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	
Kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	KK-4	160 g	6,72	6,56	27,62	196,59
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,44	0,44	14,30	62,92
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,20	11,13	41,96	296,71

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	S-1B	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
Maltos kiaulienos troškiny su pupelėmis ir kukurūzais (tausojantis)	M-36	80 g	9,59	2,67	8,37	97,10
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:			16,83	7,84	50,02	331,83

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	ABV-1B	100 g	5,35	3,09	29,45	159,89
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	4,80	3,75	7,35	94,50
Viso:			11,51	7,74	40,95	285,08
Iš viso (dienos davinio):			35,53	26,71	132,92	913,61

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
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Moliūgų sėklos		8 g	2,42	3,93	0,86	44,72
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:			6,22	9,75	32,42	238,10

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Troškinta jautiena gabalėliais "Befstrogenas" (tausojantis)	M-10	70 g	15,37	9,11	3,26	161,81
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	60 g	1,66	11,78	7,28	138,70
Brokolių salotos su spanguolėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-33	80 g	1,69	5,31	7,57	79,06
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,26	28,73	32,69	474,19

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 varškėčiai (tausojantis)	ABV-6	100 g	17,80	9,25	24,77	248,44
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Kukurūzų traputis		10 g	0,71	0,10	6,36	29,20
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,74	9,38	34,13	291,33
Iš viso (dienos davinio):			47,22	47,85	99,23	1003,62

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	
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	0,28	0,28	9,10	40,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,22	5,56	36,95	233,71

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, bulvės, kopūstai, salierai, cukinijos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	S-8	100 g	0,97	0,09	5,13	26,56
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
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)(tausojantis)	Ž-1	80 g	15,75	4,40	12,51	152,66
Virtas trispalvis perlinis kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-9	70 g	3,78	0,48	23,31	113,40
Virtų burokėlių ir morkų salotos su algyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25L	70 g	1,45	4,98	7,09	76,85
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,19	11,68	54,60	416,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti blynėliai su kakava ir bananais	ABV-70	100 g	9,36	18,24	26,16	306,24
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Natūralus jogurtas		15 g	0,68	0,53	0,69	10,20
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		10 g	2,67	2,08	0,04	29,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,94	20,87	29,88	359,63
Iš viso (dienos davinio):			42,35	38,12	121,43	1009,49

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Vilniaus lopšelis-darželis
"Pasaka" direktorė
Ugnė Krisciuniene
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	
Avižinė dribsnių košė su ispaninio šalavijo sėklomis (chia) (tausojantis)	KK-2H	160 g	5,41	5,46	32,78	208,21
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:			5,80	9,95	44,52	296,89

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 raugintais agurkais (tausojantis)(augalinis)	S-3	100 g	1,08	1,44	7,11	46,21
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 ir grikių troškiny su morkomis ir žalumynais (tausojantis)	PT-43	60/90 g	23,58	4,85	23,00	241,76
Šviežias pomidoras	DG-19	40 g	0,40	0,08	1,68	6,80
Šviežias agurkas	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			27,68	8,48	45,69	378,13

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 ir bolivine balanda (tausojantis)	ABV-38	160 g	11,44	6,90	27,94	219,57
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:			12,80	7,80	32,08	250,26
Iš viso (dienos davinio):			46,28	26,22	122,30	925,27

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Krščioniėnė

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	
Konv. krosnyje keptas omlėtas su sūriu (tausojantis)	K-1E	110 g	16,27	14,59	6,56	215,92
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konservuoti žalieji žirnėliai	DG-53	25 g	1,55	0,15	2,45	20,25
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:			19,20	19,35	23,27	339,97

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	S-31A	100 g	2,52	2,94	4,78	56,41
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
Troškinti jautienos gabaliukai su troškintais kopūstais (tausojantis)	M-1K	80 g	15,10	4,39	7,68	129,07
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	80 g	1,38	1,96	10,53	65,85
Šviežių morkų griežinėliai	DG-30A	80 g	0,48	0,08	4,24	15,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,83	11,35	40,20	345,49

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	3,15	4,20	0,30	51,75
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	25 g	0,60	0,55	2,60	17,51
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		10 g	2,67	2,08	0,04	29,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,48	9,95	43,54	302,70
Iš viso (dienos davinio):			51,51	40,65	107,00	988,16

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

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	
Pieniškas grikių kruopų košė (tausojantis)	KK-1	160 g	7,54	5,46	41,34	230,10
Sviestas		2 g	0,01	1,65	0,02	14,88
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,16	0,16	5,20	22,88
Kakava su pienu (nesaldinta)	GĖ-11A	100 g	3,40	3,27	4,92	62,49
Viso:			11,11	10,54	51,48	330,35

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%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		10 g	0,74	0,16	4,28	21,52
Lietiniai blynai su kalakutiena	ABV-1K	100/60 g	16,88	6,40	24,95	224,93
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Šviežių paprikų lazdelės	DG-21A	40 g	0,38	0,12	6,53	28,70
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:			19,22	10,51	47,12	360,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo keksiukai su bananais ir datulėmis (tausojantis)	KS-34	120 g	4,98	11,16	25,30	221,54
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:			9,71	13,44	37,00	310,23
Iš viso (dienos davinio):			40,04	34,49	135,60	1001,09

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.	Išeiša	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.	Išeiša	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
Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai grietinėlės padaže (tausojantis)	M-13	90 g	17,27	6,29	1,40	131,28
Virti birūs nešlifuoti ryžiai su malta ciberžole (augalinis)(tausojantis)	G-1D	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-20C	80 g	0,58	1,04	2,85	23,75
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,66	12,21	37,64	347,63

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	260,71
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:			18,73	9,72	32,11	291,40
Iš viso (dienos davinio):			46,02	28,34	120,05	916,03

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė



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	
Bolivinės balandos košė (tausojantis)	KK-28	160 g	45,37	4,68	10,40	288,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,22	0,22	7,15	31,46
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			45,77	4,92	19,95	331,01

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė cukinijų sriuba (tausojantis)	S-30	100 g	1,44	6,03	8,03	90,17
Baltos duonos skrebučiai		3 g	0,29	0,08	1,40	8,10
Konv. krosnyje troškinta menkė grietinėlėje su morkomis (tausojantis)	Ž-30	70 g	14,61	2,39	1,39	86,31
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	70 g	3,44	1,65	21,25	107,35
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25A	80 g	0,83	3,22	6,31	55,78
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,62	13,37	38,39	347,71

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	5,53	11,87	2,98	238,30
Vyšnių padažas		10 g	0,08	0,05	2,68	10,73
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Pienas (2,5%)		100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
Viso:			9,94	15,30	11,70	329,03
Iš viso (dienos davinio):			76,33	33,59	70,03	1007,75

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
Pirmadienis

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 sėlenomis (tausojantis)	KK-26A	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	0,20	0,20	6,50	28,60
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,49	7,45	49,80	330,68

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
Nešlifuoti ryžių plovai su kalakutiena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	PT-16	90/60 g	23,19	3,66	18,23	206,33
Marinuoti agurkai	DG-2A	40 g	0,08	0,04	0,60	2,80
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:			29,06	6,02	42,58	345,86

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 morkų ir varškės apkepas (tausojantis)	ABV-39	140 g	16,70	11,80	31,12	297,48
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:			18,06	12,70	35,27	328,17
Iš viso (dienos davinio):			58,61	26,17	127,64	1004,70

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
Antradienis**

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		4 g	0,03	3,30	0,03	29,76
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
Viso:			39,43	4,46	11,33	237,56

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
Maltos jautienos-kiaulienos padažas "Bolognese" (tausojantis)	M-4A	80 g	16,73	3,98	6,78	136,61
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12A	80 g	4,80	6,91	18,56	161,79
Šviežių morkų, moliūgų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7C	80 g	1,36	6,88	6,24	94,40
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,96	20,83	42,43	472,45

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 (tausojantis)	ABV-25A	160 g	4,47	6,99	33,14	213,25
Vyšnių padažas		10 g	0,08	0,05	2,68	10,73
Geriamas jogurtas		150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			9,05	9,29	44,51	298,98
Iš viso (dienos davinio):			73,44	34,58	98,28	1008,99

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.	Išeiiga	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
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:			4,70	2,22	50,06	239,31

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė moliūgų sriuba (tausojantis)	S-5A	100 g	0,89	3,82	3,58	53,28
Baltos duonos skrebučiai		5 g	0,49	0,14	2,33	13,50
Konv. krosnyje kepti vištienos maltinukai (tausojantis)	PT-24	90 g	16,19	2,39	4,57	164,39
Virti birūs griikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Meksikietiškos salotos su paprika, kopūstais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-62	60 g	2,30	5,65	5,35	78,50
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,92	14,18	32,87	410,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais	ABV-7	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
Pienas (2,5%)		125 g	4,00	3,13	6,13	78,75
Viso:			13,16	14,74	40,24	355,88
Iš viso (dienos davinio):			40,78	31,14	123,17	1005,22

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelio-darželio
„Pasaka“ direktorė
Ugnė Krisciuniene

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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	7,56	5,94	0,48	85,80
Sviestas		2 g	0,01	1,65	0,02	14,88
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
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:			9,54	8,29	20,72	192,94

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Toskanietiška pupelių sriuba su lapiniais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	S-52	100 g	4,80	3,40	13,70	95,00
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
Bulviniai blynėliai su malta kiauliena "Žemaičių blynai"	ABV-45B	100/60 g	16,06	4,86	39,46	265,78
Grietinė (30%)		10 g	0,26	3,00	0,27	28,80
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžų daigais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25M	80 g	2,04	3,16	7,60	63,04
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,39	16,16	67,58	499,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti virtų bulvių piršteliai	ABV-69	120 g	3,20	4,88	32,88	170,78
Grietinėls ir sviesto padažas (tausojantis)	P-7B	10 g	0,15	5,66	0,19	51,36
Kviečių traputis		10 g	1,06	0,20	6,22	33,40
Kefyras (2,5%)		100 g	3,40	2,50	4,90	60,00
Viso:			7,82	13,24	44,19	315,54
Iš viso (dienos davinio):			41,75	37,69	132,49	1007,78

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	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai) (tausojantis)	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Naminis obuolių džemas (augalinis)	P-26	20 g	0,13	0,07	10,40	42,20
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:			6,37	5,81	51,45	293,56

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	1,53	2,26	6,92	54,55
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
Miltuose paniruota lydekos file	Ž-29	80 g	13,36	4,40	5,37	114,52
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G-7	80 g	2,21	0,26	17,52	76,80
Šviežias agurkas	DG-1F	80 g	0,54	0,26	1,86	8,80
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,98	9,17	44,65	333,63

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	35 g	0,84	0,77	3,64	24,51
Šviežias agurkas	G-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
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:			10,07	8,12	43,38	284,45
Iš viso (dienos davinio):			36,43	23,10	139,48	911,64

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė