

Lopšelis - darželis "Pasaka"

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

[Redacted signature]

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

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

Direktorė [redacted]
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	160 g	6,59	3,78	45,44	230,02
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:			6,99	8,27	57,18	318,70

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su daržovėmis (morkos, bulvės, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	S-9	100 g	2,36	1,40	8,07	53,71
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos troškiny "Tikka masala" su grietinėle (tausojantis)	PT-42A	80 g	14,27	7,97	5,23	149,66
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	20,00	12,91	69,89
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-39A	80 g	0,90	3,83	10,34	53,84
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,07	35,18	49,52	406,06

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 citrininis varškės apkepas (tausojantis)	ABV-38D	160 g	21,15	12,18	18,35	267,60
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:			22,51	13,08	22,50	298,29
Iš viso (dienos davinio):			50,57	56,52	129,20	1023,04

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
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		20 g	1,48	0,32	8,56	43,04
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	DG-40	50 g	1,45	1,20	6,10	45,50
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:			10,81	11,87	24,28	251,58

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%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje kepti kiaulienos-jautienos maltinukai (tausojantis)	M-5	90 g	8,96	4,82	0,35	81,90
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-416	70 g	1,93	13,74	8,49	161,81
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	70 g	1,42	5,00	7,25	78,44
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,33	26,01	26,90	396,04

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	50/30 g	12,35	15,54	23,15	278,00
Vaisinis jogurtas		100 g	2,80	2,50	6,90	71,00
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,49	18,20	31,22	354,50
Iš viso (dienos davinio):			40,62	56,09	82,39	1002,12

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
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
Viso:			4,46	5,45	34,86	206,39

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių (morkos, bulvės, kopūstas, svogūnas, cukinija) sriuba (tausojantis)	S-13	100 g	1,00	3,75	3,82	53,95
Baltos duonos skrebučiai		15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Konv. krosnyje keptas vištienos šlaunelių mėsos iešmelis su saldžia paprika ir cukinija (tausojantis)	PT-30	70/10/10 g	25,71	4,28	28,65	161,29
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
Šviežias pomidoras	DG-1F	80 g	0,80	0,16	3,36	13,60
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,92	10,48	67,11	392,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti amerikietiški blynai	ABV-57	100 g	7,29	15,28	37,43	307,96
Naminis obuolių džemas (augalinis)	P-26	5 g	0,03	0,02	2,60	10,55
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:			11,65	18,67	46,08	398,51
Iš viso (dienos davinio):			49,02	34,60	148,05	996,93

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	7,20	6,40	35,20	225,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,70	6,74	48,00	282,31

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		20 g	1,48	0,32	8,56	43,04
Maltos kiaulienos troškiny "Bolognese" (tausojantis)	M-4K	80 g	16,18	4,10	6,78	135,33
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	80 g	3,90	6,27	23,23	166,91
Mėlynųjų kopūstų salotos su morkomis ir natūraliu grietinės padažu	DG-51A	40 g	0,40	3,96	5,96	61,20
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:			25,48	17,70	54,85	487,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keksiukų formelėse keptas bulvių plokštainis (tausojantis)	ABV-12H	120 g	4,85	2,77	20,24	125,32
Grietinė (30%)		15 g	0,39	4,50	0,41	43,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Kefyras (2,5%)		100 g	3,40	2,50	4,90	60,00
Viso:			8,96	10,09	35,95	274,28
Iš viso (dienos davinio):			42,14	34,53	138,79	1044,26

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	KK-4S	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,63	8,76	43,73	284,80

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų sriuba su daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)(tausojantis)	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 grūdų duona		20 g	1,48	0,32	8,56	43,04
Konv. krosnyje kepti lydekos kepsneliai su daržovėmis (morkos, svogūnai ir pomidorai) (tausojantis)	Ž-32	80 g	19,17	5,30	7,45	154,18
Virti birūs grikiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25B	80 g	1,36	1,43	8,14	47,24
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,83	11,88	45,13	388,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti vaniliniai varškėčiai (tausojantis)	ABV-6F	120 g	21,36	11,10	29,72	298,13
Vyšnių padažas	P-23	25 g	0,21	0,13	6,69	26,83
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,69	12,10	37,56	341,96
Iš viso (dienos davinio):			56,15	32,75	126,42	1015,09

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2A	160 g	2,56	1,02	19,94	99,14
Sviestas		3 g	0,02	2,48	0,02	22,32
Razinos		5 g	0,16	0,03	3,95	14,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,10	3,89	35,61	187,89

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%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai kreminiame padaže (tausojantis)	PT-39A	90/20 g	30,71	6,49	5,91	208,27
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Šviežių kopūstų salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			43,01	17,65	47,88	526,36

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	24,20	15,86	26,54	345,63
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:			25,55	16,76	30,68	376,32
Iš viso (dienos davinio):			71,65	38,30	114,17	1090,57

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	7,20	6,40	35,20	225,60
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,74	6,78	49,30	288,03

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 grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje kepti jautienos ir grikių maltinukai (tausojantis)	M-39A	90 g	15,34	4,52	4,95	129,23
Bulvių košė (tausojantis)	G-4	80 g	2,90	4,13	10,78	90,24
Šviežių morkų salotos su ropėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-75	80 g	1,06	4,60	8,81	78,00
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,75	16,35	37,05	385,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sklindžiai su bananais	ABV-32A	100 g	6,70	9,01	29,65	223,77
Naminis braškių džemas (augalinis)	P-29	15 g	0,08	0,08	6,15	24,75
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:			11,10	12,46	41,85	328,52
Iš viso (dienos davinio):			40,59	35,59	128,20	1002,32

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	160 g	5,38	6,99	30,66	201,25
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:			5,77	11,48	42,40	289,93

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzų sriuba (tausojantis)	S-47A	100 g	0,85	4,07	5,29	65,08
Baltos duonos skrebučiai		15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Kiaulienos troškiny su morkomis (tausojantis)	M-17	80 g	16,18	6,40	6,78	135,33
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežias agurkas	DG-1F	40 g	0,27	0,13	5,53	24,38
Šviežias pomidoras	DG-19	40 g	0,40	0,08	6,53	28,44
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,37	12,87	44,03	363,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Ryžių traputis		10 g	0,88	0,10	7,67	35,40
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,48	8,95	38,63	303,93
Iš viso (dienos davinio):			44,63	33,30	125,05	957,47

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Konv. krosnyje keptas keksiukų formelėse omletas (tausojantis)	K-6	100 g	13,04	7,99	0,51	125,30
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 žirneliai	DG-53	25 g	1,55	0,15	2,45	20,25
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:			16,02	12,79	18,52	255,07

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 grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Lietiniai blynai su kalakutiena	ABV-1K	100/40 g	19,70	7,69	29,11	269,81
Grietinė (30%)		10 g	0,26	3,00	0,27	28,80
Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-38	70 g	2,75	6,94	5,94	93,20
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,02	20,71	48,47	481,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižiniai blynai su obuoliais	ABV-4C	100 g	7,00	15,08	20,90	294,86
Vyšnių padažas	P-23	15 g	0,12	0,08	4,01	16,10
Geriamas jogurtas		100 g	3,00	1,50	5,80	50,00
Viso:			10,12	16,66	30,71	360,96
Iš viso (dienos davinio):			51,16	50,16	97,70	1097,54

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Trijų grūdų košė su sėlenomis (avižos, kviečiai, miežiai) (tausojantis)	KK-7S	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	0,36	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	
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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)	Ž-1	80 g	15,75	1,90	12,51	133,26
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:			23,49	9,21	58,19	410,65

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	130 g	6,34	10,19	37,75	271,23
Tarkuotas fermentinis sūris		10 g	2,10	2,80	0,20	34,50
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,84	0,77	3,64	24,51
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:			12,46	15,94	43,73	368,24
Iš viso (dienos davinio):			42,25	30,79	141,46	1024,04

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	7,20	6,40	35,20	225,60
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,60	10,89	46,94	314,28

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovos su kiauliena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	M-19	90/60 g	21,44	4,38	18,23	206,51
Šviežias agurkas	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	DG-40	40 g	1,16	0,96	4,88	36,40
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,25	7,71	46,11	377,24

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su kokoso drožlėmis (tausojantis)	ABV-8A	140 g	21,64	13,78	18,82	302,37
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:			23,00	14,68	22,96	333,06
Iš viso (dienos davinio):			58,85	33,28	116,02	1024,57

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Antradienis

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
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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	S-1P	100 g	2,89	1,24	12,40	72,28
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		10 g	0,74	0,16	4,28	21,52
Vengriškas jautienos gulašas (tausojantis)	M-22	80 g	14,22	5,49	4,86	136,07
Bulvių košė (tausojantis)	G-4	80 g	2,90	4,13	10,78	90,24
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-30A	80 g	1,06	4,60	8,81	78,00
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,93	17,12	41,27	412,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sklindžiai	ABV-32	100 g	7,29	15,28	37,43	307,96
Natūralus jogurtas		10 g	0,45	0,35	0,46	6,80
Trintos uogos (augalinis)	P-15	10 g	0,09	0,01	1,20	5,48
Pienas (2,5%)		100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
Viso:			11,03	18,14	43,99	383,24
Iš viso (dienos davinio):			37,66	37,48	135,32	1035,06

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Manų kruopų košė (tausojantis)	KK-9C	150 g	10,05	3,45	50,40	280,50
Cinamonas		1 g	0,04	0,01	0,81	2,47
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:			10,33	3,70	59,01	317,29

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		10 g	0,74	0,16	4,28	21,52
Kepti vištienos piršteliai (tausojantis)	PT-72	90 g	21,19	14,08	14,08	170,17
Virti birūs griokiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
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:			28,40	21,63	49,35	405,06

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 omleto keksiukai su sūriu (tausojantis)	K-6A	120 g	17,75	15,91	7,15	235,55
Sviestas		3 g	0,02	2,48	0,02	22,32
Šviežių paprikų lazdelės	DG-21A	50 g	0,47	0,15	2,25	14,10
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:			20,91	20,62	9,46	301,47
Iš viso (dienos davinio):			59,64	45,95	117,82	1023,82

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KK-4	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Kakava su pienu (nesaldinta)	GĖ-3	100 g	3,40	3,27	4,92	62,49
Viso:			10,88	16,14	46,29	373,54

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-18A	100 g	0,95	1,35	5,81	39,27
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	PT-1A	90 g	14,27	5,53	11,96	158,52
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
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:			22,08	11,78	57,88	423,19

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
Vyšnių padažas	P-23	15 g	0,12	0,08	4,01	16,10
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:			6,53	3,37	39,68	209,39
Iš viso (dienos davinio):			39,49	31,29	143,86	1006,11

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]

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

Direktorė [redacted]
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 (tausojantis)	KK-5	160 g	5,60	1,60	37,92	190,40
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
Viso:			6,00	6,09	49,66	279,08

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė morkų sriuba (tausojantis)	S-23Z	100 g	0,90	3,80	3,90	54,56
Baltos duonos skrebučiai		15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Menkės karis su grietinėle (tausojantis)	Ž-14	80 g	8,69	9,26	1,46	121,76
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:			15,87	19,43	40,07	399,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai su obuoliais (tausojantis)	ABV-61B	120 g	20,03	11,01	22,19	263,46
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Arbatiniai traškučiai „Taler“		10 g	1,01	0,28	6,89	34,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,17	12,16	30,23	315,26
Iš viso (dienos davinio):			44,03	37,68	119,96	994,17

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė [redacted]