

Lopšelis - darželis "Pasaka"

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

## 1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

S u d arė:

Dietis tē

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

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**1 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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
S v iesta s	-	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>7,48</b>	<b>12,87</b>	<b>41,37</b>	<b>311,05</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)(augalinis)	S-28	100 g	6,42	4,03	8,03	94,07
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Nešlifotų ryžių plovos su kalakutiena, morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis)	PT -16C	90/60 g	23,19	3,66	18,23	206,33
Marinuoti agurkai (augalinis)	DG-2A	40 g	0,08	20,00	0,60	2,80
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
V a nduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>32,40</b>	<b>29,75</b>	<b>41,39</b>	<b>389,36</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su bananais (tausojantis)	ABV-38	160 g	23,36	15,26	27,57	335,86
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>24,72</b>	<b>16,16</b>	<b>31,72</b>	<b>366,54</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,60</b>	<b>58,79</b>	<b>114,48</b>	<b>1066,95</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**1 savaitė  
 Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>4,78</b>	<b>2,30</b>	<b>52,66</b>	<b>250, 75</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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	-	10 g	0,74	0,16	4,28	21,52
Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai ( ta us oja ntis )	M-13	90 g	17,28	4,73	12,99	170,36
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Morkų ir baltųjų rėdikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-30A	80 g	1,06	4,60	8,81	78,00
V a nduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>23,79</b>	<b>14,37</b>	<b>52,23</b>	<b>440, 75</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sklandžiai su kriaušėmis	A BV -32L	120 g	7,80	10,72	29,96	246,44
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	P-23	25 g	0,21	0,13	6,69	26,83
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
<b>Viso:</b>			<b>12,33</b>	<b>14,22</b>	<b>42,70</b>	<b>353, 28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,90</b>	<b>30,89</b>	<b>147,59</b>	<b>1044, 78</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	160 g	5,42	5,31	40,37	206,42
Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	P-26	20 g	0,13	0,07	10,40	42,20
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>5,92</b>	<b>5,74</b>	<b>62,47</b>	<b>300,10</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta raudonųjų lęšių sriuba su pomidorais ( ta us oja ntis )	S -37A	100 g	1,27	3,85	4,47	58,46
Baltos duonos skrebučiai	KS -37	15 g	1,47	0,41	6,99	40,50
Konv. krosnyje kepta lazanija su vištiena ( ta us oja ntis )	PT-14A	140 g	24,56	13,23	24,86	319,45
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-39B	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
V a nduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>28,14</b>	<b>21,40</b>	<b>41,36</b>	<b>474,98</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti naminiai bulvių piršteliai	ABV-69	120 g	3,20	4,88	32,88	170,78
Grietinė (30%)	-	20 g	0,52	6,00	0,54	57,60
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	DG-30	30 g	0,18	0,03	1,59	5,70
Kefyras (2,5%)	-	100 g	3,40	2,50	4,90	60,00
<b>Viso:</b>			<b>7,30</b>	<b>13,41</b>	<b>39,91</b>	<b>294,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,37</b>	<b>40,55</b>	<b>143,74</b>	<b>1069,16</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**1 savaitė**  
**K etv irtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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
S v i e s t a s	-	5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona	-	15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	50 g	0,45	0,10	1,95	9,00
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>9,52</b>	<b>10,77</b>	<b>20,59</b>	<b>215,76</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ( ta u s o j a n t i s ) ( a u g a l i n i s )	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	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta jautiena gabalėliais "Befstrogenas" ( ta u s o j a n t i s )	M-10	80 g	17,56	10,41	3,73	184,92
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-416	80 g	2,21	15,70	9,70	184,93
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25G	80 g	2,33	3,61	8,69	72,04
V a n d u o	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>25,52</b>	<b>33,05</b>	<b>41,70</b>	<b>563,87</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti citrininiai varškėčiai ( ta u s o j a n t i s )	ABV-6D	120 g	15,86	9,13	13,76	200,70
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>17,22</b>	<b>10,03</b>	<b>17,91</b>	<b>231,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,25</b>	<b>53,85</b>	<b>80,20</b>	<b>1011,02</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**1 savaitė  
 Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	3,44	2,21	13,95	98,40
S v i e s t a s	-	5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
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
<b>Viso:</b>			<b>3,96</b>	<b>6,82</b>	<b>29,59</b>	<b>204, 24</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ( t a u s o j a n t i s ) ( a u g a l i n i s )	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
Menkės kepsnelis paniruotas miltuose	Ž-21	80 g	11,87	8,46	4,78	142,70
Virti birūs grikliai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	80 g	0,54	0,26	1,86	8,80
V a n d u o	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>20,70</b>	<b>14,13</b>	<b>49,06</b>	<b>403, 10</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti kvietiniai kakaviniai keksiukai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	KS -6K	100	7,85	13,58	36,96	301,47
Geriamas jogurtas	-	g	3,00	1,50	5,80	50,00
<b>Viso:</b>		100	<b>10,85</b>	<b>15,08</b>	<b>42,76</b>	<b>351, 47</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,50</b>	<b>36,03</b>	<b>121,41</b>	<b>958, 82</b>

g

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

## 2 savaitė Pirmadienis

### Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	KK-1	180 g	4,57	1,08	26,01	132,43
S v i e s t a s	-	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
<b>Viso:</b>			<b>5,01</b>	<b>5,61</b>	<b>39,05</b>	<b>226,83</b>

### Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, bulvės, kopūstai, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	S-8	100 g	0,97	0,09	5,13	26,56
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 vištienos šlaunų kepsneliai ( t a u s o j a n t i s )	PT -31A	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-39A	80 g	0,9	3,8	10,34	53,84
V a n d u o	-	200 g	0	3	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>30,02</b>	<b>11,73</b>	<b>59,11</b>	<b>376,00</b>

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	ABV-64	160 g	20,27	19,26	19,52	329,07
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>21,63</b>	<b>20,16</b>	<b>23,67</b>	<b>359,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,66</b>	<b>37,50</b>	<b>121,83</b>	<b>962,59</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**2 savaitė  
 Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė (avižos, kviečiai, miežiai) ( ta us oja ntis )	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Š v iesta s	-	5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Kakava su pienu (nesaldinta)	GE-11	100 g	3,40	3,27	4,92	62,49
<b>Viso:</b>			<b>9,48</b>	<b>12,94</b>	<b>39,51</b>	<b>322,45</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lėšių 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
Tamsių grūdų duona	-	15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje kepti jautienos-kiaulienos maltinukai su grietinės padažu (tausojantis)	M-5B	90/20 g	25,11	6,51	12,99	219,79
Virtų bulvių ir žiedinių kopūstų košė (tausojantis)	G-18	80 g	2,23	15,76	8,33	181,01
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi ( a ug a linis ) ( ta us oja ntis )	DG-25B	80 g	1,36	1,43	8,14	47,24
V a nduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>32,98</b>	<b>25,70</b>	<b>45,11</b>	<b>545,69</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti speltų miltų sklandžiai su aguonomis	A BV -32I	100 g	7,02	13,89	33,49	284,51
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	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
<b>Viso: Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>8,35</b>	<b>14,89</b>	<b>41,33</b>	<b>328,34</b>
			<b>50,81</b>	<b>53,53</b>	<b>125,95</b>	<b>1196,48</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė



Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**2 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-8	160 g	5,78	5,63	36,42	218,83
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,32</b>	<b>6,01</b>	<b>50,51</b>	<b>281, 26</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	S-2	100 g	0,89	3,82	3,58	53,28
Baltos duonos skrebučiai	KS -37	10 g	0,98	0,27	4,66	27,00
Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	M -43A	80 g	15,64	5,84	23,89	149,34
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Rauginti agurkai (augalinis)	DG-2B	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>23,59</b>	<b>12,01</b>	<b>63,57</b>	<b>371, 34</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti bananiniai						
varškėtukai (tausojantis)	A BV -39C	140 g	17,37	8,82	27,96	254,84
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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>18,73</b>	<b>9,72</b>	<b>32,11</b>	<b>285, 53</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,64</b>	<b>27,74</b>	<b>146,19</b>	<b>938, 14</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**2 savaitė**  
**K etv irtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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
S v i e s t a s	-	5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konservuoti žalieji žirnėliai	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
<b>Viso:</b>			<b>11,65</b>	<b>10,98</b>	<b>24,91</b>	<b>247,85</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė kopūstų sriuba (tausojantis)	S-43	100 g	0,75	1,32	3,72	30,37
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
Kepti kalakutienos pirštėliai	PT -72A	90 g	21,19	14,08	14,08	170,17
Virtos birios bulgur kruopos ( a u g a l i n i s ) ( t a u s o j a n t i s )	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	80 g	1,2	6,0	9,5	94,75
V a n d u o	-	200 g	8	6	4	0,00
<b>Viso:</b>			<b>28,09</b>	<b>25,09</b>	<b>58,18</b>	<b>464,66</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena ( t a u s o j a n t i s )	PT-12A	60/40 g	11,75	14,50	40,75	274,42
Šviežių paprikų lazdelės (augalinis)	DG-21A	30 g	0,30	0,09	1,80	7,80
Geriamas jogurtas	-	100 g	3,00	1,50	5,80	50,00
<b>Viso:</b>			<b>15,05</b>	<b>16,09</b>	<b>48,35</b>	<b>332,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,09</b>	<b>52,16</b>	<b>131,44</b>	<b>1044,73</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

## 2 savaitė Penktadienis

### Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10	160 g	5,76	7,94	23,04	186,69
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>6,30</b>	<b>8,32</b>	<b>37,14</b>	<b>249,12</b>

### Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su daržovėmis (morkos, bulvės, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) Grietinė (30%) Tamsi grūdų duona Lydekos karis su grietinėle (tausojantis) Virti birūs griekiai (augalinis) (tausojantis) Mėlynojo kopūsto salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) V a nduo	S-9	100 g	2,36	1,40	8,07	53,71
	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
	Ž -14A	80 g	10,69	6,07	2,31	109,53
	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
<b>Viso:</b>	DG-51	80 g	0,99	3,92	4,89	56,28
	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>19,44</b>	<b>15,56</b>	<b>45,29</b>	<b>398,85</b>

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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" ( a u g a l i n i s ) ( t a u s o j a n t i s )	P-4	35 g	0,84	0,77	3,64	24,51
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	50 g	0,45	0,10	1,95	9,00
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
<b>Viso:</b>			<b>7,52</b>	<b>5,97</b>	<b>44,13</b>	<b>258,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,26</b>	<b>29,85</b>	<b>126,55</b>	<b>906,41</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	3,44	2,21	13,95	98,40
Cina m o n a s	-	1 g	0,04	0,01	0,81	2,47
S v i e s t a s	-	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>3,88</b>	<b>6,71</b>	<b>26,50</b>	<b>189,55</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su morkomis ( a u g a l i n i s ) ( t a u s o j a n t i s )	S-12	100 g	0,75	1,62	7,69	48,35
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 vištienos šlaunų kepsneliai kreminiame padaže (tausojantis)	PT -39A	90/20 g	30,71	6,49	5,91	208,27
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi ( a u g a l i n i s )	DG-7	40 g	0,81	2,86	4,14	44,82
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
V a n d u o	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>37,94</b>	<b>15,27</b>	<b>48,69</b>	<b>485,17</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su obuoliais ( t a u s o j a n t i s )	ABV-38C	140 g	16,98	11,98	30,88	305,66
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>18,34</b>	<b>12,88</b>	<b>35,03</b>	<b>336,35</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,15</b>	<b>34,86</b>	<b>110,22</b>	<b>1011,07</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**3 savaitė  
 Antradienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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)(tausojantis)	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
<b>Viso:</b>			<b>4,70</b>	<b>2,22</b>	<b>50,06</b>	<b>239, 31</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) ( ta us oja ntis )	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	-	15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Jautienos gabaliukai su troškintais kopūstais ( ta us oja ntis )	M-1K	80 g	5,94	6,02	11,92	162,79
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	80 g	1,68	10,64	7,98	131,61
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	80 g	0,72	0,16	3,12	14,40
V a nduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>12,47</b>	<b>19,80</b>	<b>41,97</b>	<b>427, 76</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis ryžių pudingas (tausojantis)	A BV -25A	160 g	5,10	7,98	37,87	243,71
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Pienas (2,5%)	-	100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
<b>Viso:</b>			<b>8,49</b>	<b>10,50</b>	<b>45,17</b>	<b>317, 66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>25,67</b>	<b>32,52</b>	<b>137,20</b>	<b>984, 73</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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
S v i e s t a s	-	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>7,48</b>	<b>12,87</b>	<b>41,37</b>	<b>311,05</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	S -23Z	100 g	0,90	3,80	3,90	54,56
Baltos duonos skrebučiai	KS -37	10 g	0,98	0,27	4,66	27,00
Maltos kalakutienos "Bolognese" (tausojantis)	PT-64	80 g	16,69	2,78	6,78	125,41
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Žaliųjų žirnelių, agurkų ir raudonųjų ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-45	80 g	1,7	4,1	5,2	68,16
V a n d u o	-	200 g	9	4	5	0,00
<b>Viso:</b>			<b>22,39</b>	<b>12,71</b>	<b>42,58</b>	<b>386,81</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai su kokoso drožlėmis (tausojantis)	A BV -61D	120 g	15,26	14,04	27,18	304,66
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>15,49</b>	<b>14,07</b>	<b>30,18</b>	<b>318,34</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,37</b>	<b>39,65</b>	<b>114,13</b>	<b>1016,20</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**3 savaitė**  
**K etv irtadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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
S v i e s t a s	-	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>6,00</b>	<b>6,09</b>	<b>49,66</b>	<b>279,08</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-50	100 g	0,95	1,35	5,81	39,27
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	M -13D	90 g	17,28	4,73	12,99	170,36
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-68	80 g	0,9	3,8	5,32	56,48
V a n d u o	-	200 g	7	8	0,00	0,00
<b>Viso:</b>			<b>22,075</b>	<b>13,073</b>	<b>50,00</b>	<b>414,96</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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)(tausojantis)	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>10,08</b>	<b>5,37</b>	<b>41,15</b>	<b>248,58</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,82</b>	<b>25,18</b>	<b>140,81</b>	<b>942,62</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Lopšelis - darželis "Pasaka"  
 Kodas: 190021917  
 Žirmūnų g. 92, Vilnius

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

**3 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 9:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omlėtas keksiukų formelėse (tausojantis)	K-6	120 g	14,81	12,49	7,03	192,71
S v i e s t a s	-	5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
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>Vīso:</b>			<b>17,76</b>	<b>17,63</b>	<b>32,78</b>	<b>351,45</b>

**Pietūs 12:15 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	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	-	30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje keptas menkės keplėlis (tausojantis)	Ž-8	80 g	16,45	1,45	0,25	80,77
Virtas birus perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	G-9A	80 g	3,84	1,95	23,04	127,81
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-70	80 g	1,17	1,48	8,98	50,14
V a n d u o	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Vīso:</b>			<b>25,03</b>	<b>8,22</b>	<b>51,19</b>	<b>379,29</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	I šei g a	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnas, paprika) (tausojantis)(augalinis)	KK-18	180 g	7,04	4,62	33,16	202,27
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
<b>Vīso:</b>			<b>9,71</b>	<b>6,70</b>	<b>33,19</b>	<b>231,77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,49</b>	<b>32,54</b>	<b>117,16</b>	<b>962,51</b>

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė