

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

**TVIRTINU**

**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽEMYNA“  
ŽEMYNOS G. 13, VILNIUS**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

## TVIRTINU

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
**Maistinė energetinė vertė**

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	A-1	50	6,20	5,07	0,44	77,03
Žali žirneliai	P-1	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	Š-1	25/5/10	1,80	2,70	9,80	70,40
Džiūvėsiai	P-2	25	2,75	2,75	17,75	104,25
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,20</b>	<b>10,62</b>	<b>35,89</b>	<b>283,68</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-1	100	3,10	3,50	24,30	135,00
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos maltinukas (tausojantis)	A-2	60	15,07	8,16	6,34	168,49
Bulvių košė	K-2	100	0,90	1,52	6,48	42,70
Ridikėlių, morkų ir porų salotos su aliejumi.	D-1	50	0,43	3,50	4,95	69,39
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,38</b>	<b>17,20</b>	<b>52,03</b>	<b>467,68</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	A-3	150	13,28	10,63	21,71	228,10
Šaldytų uogų padažas	P-4	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,01</b>	<b>11,03</b>	<b>25,96</b>	<b>250,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,99</b>	<b>39,25</b>	<b>126,88</b>	<b>1057,11</b>

## TVIRTINU

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
**Maistinė energetinė vertė**

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-1	150	4,20	2,85	21,75	129,75
Traputis su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	Š-3	10/5/20	8,05	9,74	8,22	161,15
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	20	0,10	0,05	0,60	3,05
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,35</b>	<b>12,64</b>	<b>30,57</b>	<b>293,95</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-2	100	3,70	3,30	15,00	100,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis	A-4	50/70	15,88	5,88	11,28	148,68
Biri ryžių kruopų košė	K-3	100	1,03	1,60	11,07	60,43
Kopūstų salotos su aliejumi	D-3	50	0,40	3,55	2,95	45,35
Ridikėlis	D-4	30	0,33	0,02	1,17	5,10
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,02</b>	<b>14,77</b>	<b>50,23</b>	<b>405,76</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	80	10,66	11,15	4,00	170,58
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir šviežiu pomidoru	Š-4	25/5/10	1,80	1,90	9,80	70,40
Sezoniniai vaisiai	V-1	70	0,28	0,28	9,10	38,64
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,74</b>	<b>13,33</b>	<b>22,90</b>	<b>279,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,51</b>	<b>41,14</b>	<b>116,70</b>	<b>1034,51</b>

## TVIRTINU

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
 Maistinė energetinė vertė

1 savaitė  
 Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene	K-4	150/15	5,22	4,59	33,83	198,77
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	Š-5	20/5/20	5,80	4,90	10,10	111,60
Nesaldinta arbata (melisų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,02</b>	<b>9,49</b>	<b>43,93</b>	<b>310,37</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir mėsa	S-3	100/18	1,79	2,65	9,65	66,95
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kalakutienos maltinukas	A-6	60	12,25	5,50	0,00	104,30
Biri perlinių kruopų košė	K-5	100	2,10	1,80	16,00	80,60
Morkų, obuolių salotos su aliejumi	D-5	50	0,16	5,47	2,59	84,76
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,06</b>	<b>15,84</b>	<b>37,19</b>	<b>383,49</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, brokolių, porų) troškiny	A-7	150	5,30	6,12	7,80	111,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir virta vištiena	Š-6	20/5/23	6,57	3,51	10,30	104,60
Džiūvėsiai	P-2	20	2,20	2,20	14,20	83,40
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,07</b>	<b>11,83</b>	<b>32,30</b>	<b>298,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,55</b>	<b>37,56</b>	<b>126,42</b>	<b>1047,86</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

1 savaitė  
 Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%)	K-6	150	5,96	6,38	35,52	215,21
Traputis su sviestu ir varškės desertiniu sūriu	Š-7	10/5/25	3,94	1,99	4,73	77,65
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,90</b>	<b>8,37</b>	<b>40,25</b>	<b>292,86</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
<b>Iš viso:</b>			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>19,50</b>	<b>85,80</b>

## Pietūs 12.00-12.3 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-4	100	1,36	3,67	6,55	65,48
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Veršienos maltinukas	A-8	60	15,40	2,90	0,00	98,89
Biri grikių kruopų košė	K-7	100	2,69	0,74	17,56	82,89
Raudonųjų kopūstų, obuolių ir porų salotos su aliejumi	D-8	60	0,41	5,80	5,89	70,78
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,46</b>	<b>14,93</b>	<b>38,70</b>	<b>375,59</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai sklindžiai	A-9	150/15	7,86	10,90	34,36	266,93
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Šviežios traškios morkytės (sezono metu)	D-9	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,89</b>	<b>11,36</b>	<b>41,22</b>	<b>298,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,85</b>	<b>35,26</b>	<b>139,67</b>	<b>1052,93</b>

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
 Maistinė energetinė vertė

1 savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojojantis)	A-10	150	5,98	3,12	33,63	174,98
Sūris (40%)	P-7	15	4,95	3,90	0,33	54,90
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,93</b>	<b>7,02</b>	<b>33,96</b>	<b>229,88</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	S-5	100	1,00	1,73	10,13	59,07
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Žuvies maltinukas	A-11	60	12,81	12,80	4,53	220,07
Bulvių košė	K-8	100	0,90	0,82	9,90	53,38
Burokėlių salotos su pupelėmis	D-10	50	1,29	7,08	6,53	87,54
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,88</b>	<b>22,95</b>	<b>41,05</b>	<b>472,16</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ryžių apkepas	A-12	150	13,58	10,74	19,83	259,45
Šaldytų uogų padažas	P-6	30	0,73	0,40	6,25	24,45
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,31</b>	<b>11,14</b>	<b>26,08</b>	<b>283,90</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,52</b>	<b>41,51</b>	<b>114,11</b>	<b>1043,14</b>

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
 Maistinė energetinė vertė

2 savaitė  
 Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-9	150	7,08	3,48	38,76	215,04
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	Š-1	25/5/10	1,80	3,70	9,80	70,40
Nesaldinta arbata (vaisinė)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,88</b>	<b>7,18</b>	<b>48,56</b>	<b>285,44</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (cukinija pagal sezoniškumą)	S-6	100	3,27	2,80	13,13	135,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Troškinti kalakutienos garinukai	A-13	60	12,35	7,13	3,20	126,00
Virtos bulvės	A-14	100	0,62	0,04	7,54	33,37
Pekino kopūstų, kukurūzų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	D-11	50	0,4	2,63	1,87	33,54
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,34</b>	<b>12,54</b>	<b>34,73</b>	<b>371,15</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	A-15	150	6,35	11,10	30,40	271,26
Nesaldintas jogurtas	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,08</b>	<b>11,50</b>	<b>34,65</b>	<b>293,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,55</b>	<b>31,35</b>	<b>136,82</b>	<b>1005,50</b>

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
**Maistinė energetinė vertė**

2 savaitė  
 Antradienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-10	150	3,95	3,23	34,20	167,51
Traputis	P-8	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-9	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,19</b>	<b>8,57</b>	<b>42,88</b>	<b>277,91</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-7	100	2,20	3,40	16,80	125,89
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos maltinis	A-16	60	17,22	11,30	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė	K-11	100	1,03	1,60	11,07	60,43
Morkų, salierų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-12	50	0,85	0,35	4,40	24,1
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,86</b>	<b>16,97</b>	<b>40,99</b>	<b>436,20</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	A-17	150	13,88	9,51	13,66	196,62
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	15	0,70	0,40	0,70	8,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (melisų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,98</b>	<b>10,31</b>	<b>27,36</b>	<b>262,72</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,43</b>	<b>36,25</b>	<b>124,23</b>	<b>1032,03</b>



## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

2 savaitė  
 Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-12	150	5,68	5,44	24,32	166,46
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	Š-5	25/5/20	6,00	5,90	12,10	125,60
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,68</b>	<b>11,34</b>	<b>36,42</b>	<b>292,06</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba	S-8	100	4,29	3,23	11,33	88,60
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kiaulienos, morkų ir kopūstų troškiny	A-18	50/100	15,95	8,59	16,34	214,01
Biri grikių kruopų košė	K-7	100	2,96	1,94	16,17	94,00
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,10	0,05	0,60	3,05
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,04	0,00	0,08	0,44
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,02</b>	<b>14,23</b>	<b>53,28</b>	<b>446,10</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	A-19	150	13,97	6,60	32,56	245,19
Nesaldintas jogurtas	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,70</b>	<b>7,00</b>	<b>36,81</b>	<b>267,64</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,80</b>	<b>32,97</b>	<b>139,51</b>	<b>1063,00</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

2 savaitė  
 Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	K-13	150	4,92	5,60	28,06	181,11
Grūdėta varškė (7%)	P-10	200	8,40	4,90	1,89	84,70
Šaldytų uogų padažas	P-11	30	0,02	0,00	4,73	18,07
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,34</b>	<b>10,50</b>	<b>34,68</b>	<b>283,88</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių, bulvių, lęšių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-9	100	3,50	1,90	17,10	98,10
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kepti troškinti jautienos kukulaičiai (tausojantis)	A-20	60	11,70	7,95	2,85	128,63
Virti makaronai	A-21	100	1,91	2,12	14,29	81,43
Ridikų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-13	50	1,21	1,21	2,95	17,33
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,92</b>	<b>15,00</b>	<b>45,89</b>	<b>383,04</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas (tausojantis)	A-22	100	10,89	10,79	10,09	187,73
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	00	1,48	0,32	8,56	43,00
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos	D-14	40/40	0,43	0,10	2,15	10,25
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,20</b>	<b>11,61</b>	<b>33,80</b>	<b>298,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,86</b>	<b>37,51</b>	<b>127,37</b>	<b>1022,30</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

2 savaitė  
 Penktadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%)	K-14	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Traputis su sviestu ir virta vištienos filė	Š-8	10/5/20	8,44	3,55	8,17	112,55
Šviežias pomidoras	D-7	20	0,04	0,00	0,08	0,44
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,95</b>	<b>8,72</b>	<b>36,18</b>	<b>297,07</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
<b>Iš viso:</b>			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>19,50</b>	<b>85,80</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių, morkų sriuba	S-10	100	0,97	2,84	5,47	48,09
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Žuvies maltinukas	A-23	60	10,08	13,54	0,30	164,62
Bulvių košė	K-8	100	0,90	1,52	6,48	42,70
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (žiema)	D-15	50	0,57	0,04	4,45	20,88
Sultys	GR-3	100	0,38	0,05	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>14,58</b>	<b>18,41</b>	<b>37,84</b>	<b>374,49</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-24	150	13,80	8,80	25,60	236,50
Šaldytų uogų padažas	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,53</b>	<b>9,20</b>	<b>29,85</b>	<b>258,95</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,66</b>	<b>36,93</b>	<b>123,37</b>	<b>1016,31</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

3 savaitė  
 Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	K-15	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Traputis su varškės desertiniu sūriu	Š-9	10/20	1,70	1,40	4,32	36,80
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,58</b>	<b>7,30</b>	<b>28,32</b>	<b>212,30</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, pomidorų, morkų, bulvių sriuba	S-11	100	1,50	2,60	1,20	86,60
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kalakutienos mėsa su ryžiais (plovai) (tausojantis)	A-25	50/100	16,36	11,61	28,61	275,73
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos	D-14	30/30	0,43	0,10	2,15	10,25
Paprika	D-16	25	0,24	0,08	1,13	6,88
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,21</b>	<b>14,81</b>	<b>41,85</b>	<b>425,46</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė	K-8	150	3,38	5,70	24,30	160,13
Kefyras (2,5%)	P-13	150	3,14	2,57	3,86	50,86
Džiūvėsėliai	P-2	20	2,20	2,20	14,20	83,40
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,72</b>	<b>10,47</b>	<b>42,36</b>	<b>294,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,91</b>	<b>32,98</b>	<b>125,53</b>	<b>989,35</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

3 savaitė  
 Antradienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausoiantis)	K-16	150	2,53	1,20	22,03	105,68
Duona su sviestu ir varškės sūriu	P-14	20/5/20	12,30	7,50	18,84	194,00
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,83</b>	<b>8,70</b>	<b>40,87</b>	<b>299,68</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, bulvių, morkų ir cukinijos (pagal sezoniškumą) sriuba su mėsa (augalinis) (tausoiantis)	S-12	100/28	3,63	3,33	14,19	93,47
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Veršienos maltinukas	A-26	60	14,70	2,48	0,00	93,33
Biri perlinių kruopų košė	K-5	100	1,50	1,29	11,43	57,57
Šviežių kopūstų, paprikų salotos su aliejumi	D-17	50	0,40	3,55	2,95	45,35
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	20	0,10	0,05	0,60	3,05
Vanduo	GR-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,10</b>	<b>12,66</b>	<b>53,05</b>	<b>412,83</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	A-3	150	14,06	11,25	22,99	241,52
Šaldytų uogų padažas	P-6	30	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,88</b>	<b>11,65</b>	<b>28,52</b>	<b>271,59</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,21</b>	<b>33,41</b>	<b>135,44</b>	<b>1041,30</b>

## TVIRTINU

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
**Maistinė energetinė vertė**

3 savaitė  
 Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė	K-17	150	4,92	4,12	24,36	153,32
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir virta vištiena	Š-10	20/5/20	7,98	8,93	11,19	163,05
Švieži pomidorai	D-7	20	0,04	0,00	0,08	0,44
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,94</b>	<b>13,05</b>	<b>35,63</b>	<b>316,81</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>57,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su mėsa	S-13	150/10	2,84	3,03	5,34	60,58
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	P-3	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Kalakutienos, bulvių, morkų troškiny	A-27	60/70	16,32	11,61	0,00	171,54
Ridikų, agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-18	50	0,96	0,16	5,20	26,00
Žali žirnėliai	P-15	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Sultys	GR-3	100	0,38	0,05	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>24,11</b>	<b>16,76</b>	<b>44,21</b>	<b>422,68</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojojantis)	A-10	150	6,90	3,00	36,80	201,90
Sūris (40%)	P-7	15	4,95	3,90	0,00	54,90
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,85</b>	<b>6,90</b>	<b>36,80</b>	<b>256,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,30</b>	<b>37,11</b>	<b>129,64</b>	<b>1053,49</b>

**Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“**  
**Perspektyvinis valgiaraštis**  
**1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei**  
 Maistinė energetinė vertė

3 savaitė  
 Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	K-18	150	7,08	3,48	38,16	215,04
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	Š-11	10/5/15	3,99	6,78	6,28	82,63
Agurkai	D-2	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,23</b>	<b>10,30</b>	<b>44,90</b>	<b>299,87</b>

**10.00 val.**

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	55,20
<b>Iš viso:</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>13,00</b>	<b>55,20</b>

**Pietūs 12.00-12.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, špinatais ir mėsa	S-14	100/20	4,26	4,54	9,01	100,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Vištienos maltinis	A-28	60	14,12	6,44	4,30	133,42
Biri ryžių kruopų košė	K-3	100	1,29	2,00	13,84	75,54
Morkų salierų salotos su aliejumi	D-19	50	0,85	0,35	4,40	24,10
Šviežias pomidoras	D-7	30	0,04	0,00	0,08	0,44
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,24</b>	<b>13,75</b>	<b>40,39</b>	<b>380,37</b>

**Vakarienė 15.30-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų blynai su obuoliais	A-29	150/20	7,26	11,35	38,47	277,95
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,99</b>	<b>11,75</b>	<b>42,72</b>	<b>300,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,66</b>	<b>35,90</b>	<b>143,11</b>	<b>1035,84</b>

## TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“  
 Perspektyvinis valgiaraštis  
 1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei  
 Maistinė energetinė vertė

3 savaitė  
 Penktadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	K-19	150	4,20	2,40	27,90	150,00
Traputis	P-8	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-9	25	6,40	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,44</b>	<b>7,74</b>	<b>36,58</b>	<b>260,40</b>

## 10.00 val.

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
<b>Iš viso:</b>			<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>19,50</b>	<b>85,80</b>

## Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, makaronų sriuba su mėsa	S-15	100/10	3,47	5,29	15,86	126,87
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	P-6	25	1,48	0,32	8,56	43,00
Žuvies maltinukas	A-30	60	12,38	4,21	2,23	96,75
Bulvių košė	K-2	100	0,90	1,52	6,48	42,70
Burokėlių salotos su pupelėmis	D-20	50	1,03	5,46	5,22	70,03
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Sultys	GR-2	100	0,38	0,05	12,38	52,50
<b>Iš viso:</b>			<b>19,94</b>	<b>17,00</b>	<b>51,53</b>	<b>437,90</b>

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	A-19	150	13,97	6,60	32,56	245,19
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,70</b>	<b>7,00</b>	<b>36,81</b>	<b>267,64</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,68</b>	<b>32,34</b>	<b>144,42</b>	<b>1051,74</b>