

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
Traputis	P-2	10	2,75	2,75	17,75	104,25
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,20	10,62	35,89	283,68

10.00 val.

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

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 maltinis (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
Iš viso:			21,38	17,20	52,03	467,68

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
Iš viso:			14,01	11,03	25,96	250,55
Iš viso (dienos davinio):			48,99	39,25	126,88	1057,11

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
Iš viso:			12,35	12,64	30,57	293,95

10.00 val.

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

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
Iš viso:			23,02	14,77	50,23	405,76

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
Iš viso:			12,74	13,33	22,90	279,60
Iš viso (dienos davinio):			48,51	41,14	116,70	1034,51

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	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%)	K-6	150	5,96	6,38	35,52	215,21
Traputis su sviestu ir pomidoru	Š-7	10/5/20	3,94	1,99	4,73	77,65
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,90	8,37	40,25	292,86

10.00 val.

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

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-kiaulienos maltinis	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
Iš viso:			21,46	14,93	38,70	375,59

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 traškos 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
Iš viso:			8,89	11,36	41,22	298,68
Iš viso (dienos davinio):			40,85	35,26	139,67	1052,93

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	
Manų kruopų košė su šaldytų uogų padažu	K-4	150/25	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
Iš viso:			11,02	9,49	43,93	310,37

10.00 val.

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

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	S-3	100	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
Vištienos maltinis	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
Iš viso:			18,06	15,84	37,19	383,49

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
Traputis	P-2	10	2,20	2,20	14,20	83,40
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,07	11,83	32,30	298,80
Iš viso (dienos davinio):			43,55	37,56	126,42	1047,86

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) (tausojantis)	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
Iš viso:			10,93	7,02	33,96	229,88

10.00 val.

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

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 maltinis	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
Iš viso:			17,88	22,95	41,05	472,16

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
Iš viso:			14,31	11,14	26,08	283,90
Iš viso (dienos davinio):			43,52	41,51	114,11	1043,14

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
Iš viso:			8,88	7,18	48,56	285,44

10.00 val.

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

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	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
Iš viso:			18,34	12,54	34,73	371,15

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
Iš viso:			7,08	11,50	34,65	293,71
Iš viso (dienos davinio):			39,55	31,35	136,82	1005,50

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.	Išėiga	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
Iš viso:			11,19	8,57	42,88	277,91

10.00 val.

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

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 (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
Iš viso:			22,86	16,97	40,99	436,20

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			14,98	10,31	27,36	262,72
Iš viso (dienos davinio):			49,43	36,25	124,23	1032,03

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	
Ryžių kruopų košė	K-13	150	4,92	5,60	28,06	181,11
Traputis su varškės sūriu	P-10	10/20	8,40	4,90	1,89	84,70
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,34	10,50	34,68	283,88

10.00 val.

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

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) (tausojojantis)	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
Jautienos garinukai	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
Iš viso:			19,92	15,00	45,89	383,04

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojojantis)	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
Iš viso:			13,20	11,61	33,80	298,18
Iš viso (dienos davinio):			46,86	37,51	127,37	1022,30

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	
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 virta vištiena	Š-5	25/5/15	6,00	5,90	12,10	125,60
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,68	11,34	36,42	292,06

10.00 val.

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

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
Iš viso:			25,02	14,23	53,28	446,10

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
Iš viso:			14,70	7,00	36,81	267,64
Iš viso (dienos davinio):			51,80	32,97	139,51	1063,00

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.	Išeiga	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
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-8	20/5/20	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
Iš viso:			14,95	8,72	36,18	297,07

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 maltinis	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
Vanduo	GR-3	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,58	18,41	37,84	374,49

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 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 (čiobrelų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,53	9,20	29,85	258,95
Iš viso (dienos davinio):			44,66	36,93	123,37	1016,31

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojančis)	K-15	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Traputis ir sūrio lazdelė	Š-9	10/25	1,70	1,40	4,32	36,80
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,58	7,30	28,32	212,30

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 (plovos) (tausojančis)	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
Iš viso:			20,21	14,81	41,85	425,46

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Traputis	P-2	10	2,20	2,20	14,20	83,40
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,72	10,47	42,36	294,39
Iš viso (dienos davinio):			36,91	32,98	125,53	989,35

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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančis)	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
Iš viso:			14,83	8,70	40,87	299,68

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, bulvių, morkų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojančis)	S-12	100	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
Jautienos-kiaulienos maltinis	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 šalotos 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-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,10	12,66	53,05	412,83

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	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
Iš viso:			14,88	11,65	28,52	271,59
Iš viso (dienos davinio):			52,21	33,41	135,44	1041,30

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
Iš viso:			12,94	13,05	35,63	316,81

10.00 val.

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

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	S-13	150	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 troškinys	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 žirneliai	P-15	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Vanduo	GR-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,11	16,76	44,21	422,68

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
Iš viso:			11,85	6,90	36,80	256,80
Iš viso (dienos davinio):			49,30	37,11	129,64	1053,49

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 (vaisinė)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,23	10,30	44,90	299,87

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinių balandų kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, špinatais	S-14	100	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
Iš viso:			22,24	13,75	40,39	380,37

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
Iš viso:			7,99	11,75	42,72	300,40
Iš viso (dienos davinio):			45,66	35,90	143,11	1035,84

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.	Išeiga	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
Iš viso:			11,44	7,74	36,58	260,40

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, makaronų sriuba	S-15	100	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 maltinis	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
Iš viso:			19,94	17,00	51,53	437,90

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 (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
Iš viso:			14,70	7,00	36,81	267,64
Iš viso (dienos davinio):			46,68	32,34	144,42	1051,74

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

1,5-3 metų amžiaus vaikų grupei

Maistinė energetinė vertė

Papildomas vienos dienos valgiaraštis

Naudojamas neatvežus žuvies arba pasninko laikotarpiu

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 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 (čiobrelų)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,68	11,34	36,42	292,06

10.00 val.

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

Pietūs 12.00-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Bulvių plokštainis	A-18	150	15,95	8,59	16,34	214,01
Nesaldintas jogurtas	P-6	30	0,73	0,40	4,25	22,45
Sultys	GR-3	100	0,38	0,05	12,38	52,50
Iš viso:			23,03	12,69	53,06	423,56

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 (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
Iš viso:			14,70	7,00	36,81	267,64
Iš viso (dienos davinio):			49,81	31,43	139,29	1040,46