

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

4-7 metų amžiaus vaikų grupei

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 metų amžiaus vaikų grupei
 Maistinė energetinė vertė

1 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	
Virtas kiaušinis	A-1	50	6,20	5,07	0,44	77,03
Žali žirneliai	P-1	60	2,94	0,12	9,48	38,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	Š-1	35/5/15	2,77	4,72	15,89	111,45
Traputis	P-2	10	2,75	2,75	17,75	104,25
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,66	12,66	43,56	331,13

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.	Išėiga	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	150	4,65	5,25	36,45	202,50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Vištienos maltinis	A-2	80	14,95	8,95	6,08	176,34
Bulvių košė	K-2	110	1,35	2,28	9,72	63,05
Ridikėlių, morkų ir porų salotos su aliejumi	D-1	60	0,53	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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,10	20,66	71,44	584,88

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	A-3	200	16,32	12,86	26,83	281,77
Šaldytų uogų padažas	P-4	40	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (čiobrelų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:						304,22
Iš viso (dienos davinio):						

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 pienu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-1	200	5,60	3,80	29,00	173,00
Traputis su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	Š-3	10/5/30	10,77	12,00	8,35	183,85
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,57	15,90	38,55	362,95

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir prieskoninėm žolelėm (augalinis) (tausojantis)	S-2	150	5,69	4,95	22,50	150,30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis	A-4	60/90	16,00	8,20	17,10	191,60
Biri ryžių kruopų košė	K-3	110	1,55	2,40	16,61	90,65
Kopūstų salotos su aliejumi	D-3	60	0,48	4,26	3,54	54,42
Ridikėlis	D-4	30	0,33	0,02	1,17	5,10
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,39	19,70	73,37	550,50

Pavakariai 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	100	11,47	12,28	5,50	207,56
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, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,67	14,58	28,30	335,16
Iš viso (dienos davinio):			57,23	50,78	159,72	1334,41

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 sojos pienu ir sviestu (82%)	K-6	200	7,95	8,51	47,36	286,95
Traputis su sviestu ir pomidoru	Š-7	10/5/20	4,43	2,24	5,32	87,36
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,38	10,75	52,68	374,31

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	
Rūgštinių sriuba su bolivine balanda (tausojantis)	S-4	150	2,04	5,51	9,83	95,22
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Veršienos-kiaulienos maltinis	A-8	80	17,60	3,30	0,00	123,01
Biri grikių kruopų košė	K-7	110	3,23	0,89	19,75	99,47
Raudonųjų kopūstų, obuolių ir porų salotos su aliejumi	D-8	60	0,70	6,77	6,03	103,58
Paprikų lazdelės	D-16	50	0,48	0,16	2,26	13,76
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,39	18,61	50,85	514,09

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su aguonomis	A-9	200	9,30	13,00	41,10	318,50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Vaisiai	V-1	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,42	13,46	49,24	357,87
Iš viso (dienos davinio):			49,79	43,42	172,27	1332,07

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 metų amžiaus vaikų grupei

Maistinė energetinė vertė

1 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	
Manų kruopų košė su pienu ir sviestu bei šaldytų uogų padažu	K-4	200/40	7,23	6,36	46,84	274,22
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir virta vištienos mėsa	Š-5	25/5/20	6,00	5,90	12,10	119,60
Nesaldinta arbata (melisų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,23	12,26	58,94	393,82

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis smulkintais pomidorais	S-3	150	2,69	4,32	14,48	92,92
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	62,50
Vištienos kepsnelis	A-6	80	15,25	6,39	5,74	170,63
Ryžių makaronai	K-5	110	2,10	1,80	16,00	80,60
Morkų, obuolių salotos su aliejumi	D-5	60	0,19	6,56	3,11	95,71
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,70	18,56	52,01	485,29

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškė šilkiniai piršteliai	A-7	200	7,65	7,91	11,28	174,49
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,62	14,50	35,78	372,49
Iš viso (dienos davinio):			54,15	45,92	166,23	1337,40

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 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) (tausojančis)	A-10	200	8,28	3,60	44,11	224,28
Sūris (40%)	P-7	20	6,60	5,20	0,00	73,20
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,88	8,80	44,11	297,48

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	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su prieskoninėm žolelėm	S-5	150	1,50	2,60	15,20	88,61
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Žuvies maltinis	A-11	80	17,08	17,07	6,04	293,43
Bulvių košė	K-8	110	0,90	0,82	9,90	53,38
Burokėlių salotos su pupelėm	D-10	60	1,55	8,50	7,84	105,05
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,65	29,67	53,22	614,07

Pavakariai 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	200	16,88	13,77	25,95	284,79
Šaldytų uogų padažas	P-6	40	0,82	0,40	6,83	30,07
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,70	14,17	32,78	314,86
Iš viso (dienos davinio):			56,83	53,24	149,61	1312,21

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 pienu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-9	200	8,26	4,06	45,22	250,88
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	Š-1	25/5/25	1,80	3,70	9,80	70,40
Nesaldinta arbata (vaisinė)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,06	7,76	55,02	321,28

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	
Lęšių sriuba su morkomis, cukinija ir prieskoninėm žolelėm	S-6	150	4,91	4,20	19,70	203,85
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Troškinti kalakutienos garinukai	A-13	80	16,39	9,51	4,27	164,45
Virtos bulvės	A-14	110	1,03	0,05	9,43	41,71
Pekino kopūstų, kukurūzų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	D-11	60	0,48	3,15	2,25	40,25
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,43	17,59	49,89	523,86

Pavakariai 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	200	7,94	13,87	38,00	339,08
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,73	0,40	4,25	22,45
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	14,27	42,25	361,53
Iš viso (dienos davinio):			49,41	39,75	166,04	1292,47

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 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	
Bolivinių balandų kruopų košė su pienu ir tyru alyvuogių aliejum (tausojantis)	K-10	200	5,27	4,31	45,60	223,35
Traputis	P-8	10	0,84	0,24	8,20	36,90
Plėšomos sūrio lazdelės	P-9	25	5,12	4,08	0,38	58,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,23	8,63	54,18	319,05

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, makaronų sriuba su prieskoninėm žolelėm (augalinis) (tausojantis)	S-7	150	3,30	4,35	20,70	136,30
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Vištienos valtinis	A-16	80	23,83	15,95	0,00	252,85
Biri ryžių kruopų košė	K-11	110	1,29	2,00	13,84	75,54
Morkų, salierų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-12	60	1,02	0,42	5,28	28,92
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,08	0,00	0,16	0,88
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,74	22,50	52,82	558,99

Pavakariai 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	200	17,42	12,68	20,21	262,16
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	20	0,93	0,53	0,93	11,87
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (melisų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,75	13,61	34,14	331,23
Iš viso (dienos davinio):			62,32	45,34	160,64	1295,07

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 su pienu ir sviestu	K-13	200	5,90	6,71	34,88	217,33
Traputis su varškės sūriu	P-10	10/20	12,00	7,00	2,70	121,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,94	13,71	47,03	374,46

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	
Tiršta burokėlių, bulvių, lęšių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-9	150	5,25	2,85	25,65	147,15
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Jautienos garinukai	A-20	80	16,21	10,60	2,80	171,50
Virti makaronai	A-21	110	2,29	2,54	15,95	97,72
Ridikų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-13	60	1,49	1,49	2,29	21,44
Paprikų lazdelės	D-16	40	0,38	0,13	1,81	11,01
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,96	19,59	61,48	527,87

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-22	120	13,64	13,50	12,11	225,27
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	15	2,22	0,48	12,84	64,50
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su avokadu	D-14	40/40	0,51	0,12	2,58	12,30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	V-1	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,77	14,50	40,53	359,27
Iš viso (dienos davinio):			63,27	48,40	168,54	1347,40

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 pienu ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	K-12	200	7,84	7,51	33,55	229,60
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 (čiobrelų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,84	13,41	45,65	355,20

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	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba	S-8	150	6,44	4,85	17,00	132,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Kiaulienos, morkų ir kopūstų troškinys	A-18	60/118	19,13	11,78	19,61	246,81
Biri grikių kruopų košė	K-7	110	3,59	0,89	19,75	99,47
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti)	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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,72	18,15	70,08	550,17

Pavakariai 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	200	17,80	9,00	44,40	332,85
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,93	0,53	0,93	11,87
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,73	9,53	45,33	344,72
Iš viso (dienos davinio):			64,89	41,69	180,56	1335,89

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 metų amžiaus vaikų grupei
 Maistinė energetinė vertė

2 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	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (82%)	K-14	200	8,63	6,89	37,24	245,44
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-8	20/5/20	9,13	3,45	8,56	111,85
Šviežias pomidoras	D-7	20	0,04	0,00	0,08	0,44
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,80	10,34	45,88	357,73

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, brokolių, morkų sriuba	S-10	150	1,46	4,26	8,21	72,14
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Žuvies maltinis	A-23	80	13,44	18,05	0,40	202,49
Bulvių košė	K-8	110	1,13	1,90	8,10	53,38
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (žiema)	D-15	60	0,62	0,04	4,82	22,62
Vanduo	GR-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,64	24,91	53,14	496,43

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	A-24	200	15,64	9,97	29,01	274,03
Šaldytų uogų padažas	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	10,37	34,54	304,10
Iš viso (dienos davinio):			55,70	46,07	174,21	1244,06

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 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 pienu, sezamo sėklom ir sviestu (82%) (tausojančis)	K-15	200	7,84	7,87	32,00	234,00
Traputis ir sūrio lazdelė	Š-9	10/25	1,70	1,40	4,32	36,80
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,54	9,27	36,32	270,80

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	
Kopūstų, pomidorų, morkų, žalių žirnelių sriuba	S-11	150	2,25	3,90	1,80	129,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Kalakutienos mėsa su ryžiais (plovos) (tausojančis)	A-25	60/120	19,63	13,93	34,33	330,88
Šviežių pomidorų ir agurkų salotos	D-14	40/40	0,51	0,12	2,58	12,30
Paprika	D-16	30	0,29	0,09	1,35	8,25
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,10	18,62	53,10	548,83

Pavakariai 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos miltų blynėliai su cukinija	K-8	200	4,51	7,60	32,40	202,51
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,93	0,53	0,93	11,87
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,44	8,13	33,33	214,38
Iš viso (dienos davinio):			40,68	36,62	142,25	1119,81

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 pienu ir sviestu (82%)	K-16	200	3,80	1,80	30,55	167,52
Duona su sviestu ir varškės sūriu	P-14	25/5/20	12,30	7,50	19,20	194,00
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,10	9,30	49,75	361,52

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	
Avinžirnių ir daržovių (cukinių, salierų, morkų) sriuba su prieskoinėmis žolelėmis (augalinis) (tausojuantis)	S-12	150	4,45	5,00	21,29	140,21
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Jautienos-kiaulienos maltinis	A-26	80	17,82	3,31	0,00	124,44
Biri perlinių kruopų košė (tausojuantis)	K-5	110	3,59	0,89	19,75	99,47
Šviežių kopūstų, paprikų salotos su aliejumi	D-17	60	0,40	3,55	2,95	45,35
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginami agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,97	14,97	73,35	557,13

Pavakariai 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	200	17,09	13,47	28,10	295,19
Šaldytų uogų padažas	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,91	13,87	33,63	325,26
Iš viso (dienos davinio):			63,58	38,74	176,23	1329,71

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 su sviestu ir kokosų pienu bei bananu	K-17	170/30	6,15	5,25	30,45	191,65
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,17	14,18	41,72	355,14

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su prieskoninėm žolelėm	S-13	200	4,26	4,54	9,01	90,87
Grietinė (30%)	P-5	5	0,12	1,50	0,14	14,55
Viso grūdo ruginė duona	P-3	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Kalakutienos, bulvių, morkų troškiny	A-27	80/80	16,76	13,25	0,00	245,06
Pekino salotos su agurku ir nesaldintu jogurtu (2,5%)	D-18	60	1,88	0,64	4,95	31,91
Žali žirneliai	P-15	30	1,47	0,06	4,74	19,20
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,12	20,57	56,41	568,64

Pavakariai 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 trintų pomidorų padažu (augalinis) (tausojojantis)	A-10	200	8,28	3,60	42,36	242,28
Bazilikas	Č-5	1				
Sūris (40%)	P-7	20	6,60	5,20	0,00	83,60
Nesaldinta arbata (mėtų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,88	8,80	42,36	325,88
Iš viso (dienos davinio):			57,77	44,15	159,99	1335,46

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 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 su pienu ir tyru alyvuogių aliejumi	K-18	200	8,85	4,35	42,45	268,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	Š-11	15/5/15	3,99	6,78	6,28	82,63
Agurkai	D-2	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Nesaldinta arbata (vaisinė)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,08	11,19	49,42	354,73

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolininių balandų kruopų sriuba su salierais, morkomis, špinatais	S-14	150	6,39	6,81	13,52	151,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Kepta paukštienos filė	A-28	80	18,82	8,58	5,14	177,90
Biri ryžių kruopų košė	K-3	110	1,29	2,00	13,84	75,54
Morkų salierų salotos su aliejumi	D-19	60	1,02	0,42	5,28	28,92
Šviežias pomidoras	D-7	40	0,06	0,00	0,12	0,66
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,00	18,39	50,94	501,83

Pavakariai 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	200	9,40	14,04	50,11	339,22
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (kmynų)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,22	14,44	55,64	369,29
Iš viso (dienos davinio):			57,50	44,12	171,10	1311,65

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“
Perspektyvinis valgiaraštis
4-7 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 pienu, linų sėmenų sėklomis ir sviestu (82%)	K-19	200	7,84	7,51	33,55	229,60
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,08	12,85	42,23	340,00

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	
Pupelių, morkų, salierų svogūnų, ropių sriuba	S-15	150	5,21	7,94	23,79	190,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	P-6	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Žuvies maltinis	A-30	80	17,01	5,61	2,97	129,01
Bulvių košė	K-2	110	1,13	1,90	8,10	53,38
Burokėlių salotos su prieskoninėm žolelėm	D-20	60	1,55	8,50	7,82	105,05
Šviežias agurkas (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	D-2/ D-6	40	0,20	0,10	1,20	6,10
Vanduo	GR-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,52	24,63	56,92	551,35

Pavakariai 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	200	16,24	9,00	44,40	334,35
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,82	0,40	5,53	30,07
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,06	9,40	49,93	364,42
Iš viso (dienos davinio):			60,26	47,48	168,58	1341,57

TVIRTINU

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemyna“

Perspektyvinis valgiaraštis

4-7 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.	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	200	7,84	7,51	33,55	229,60
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,84	13,41	45,65	355,20

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	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba	S-8	150	6,44	4,85	17,00	132,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-3	5	0,20	0,10	0,20	3,00
Viso grūdo ruginė duona	Š-2	35	2,22	0,48	12,84	64,50
Bulvių plokštainis	A-18	200	19,13	11,78	19,61	246,81
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,93	0,53	0,93	11,87
Sultys	GR-3	200	0,57	0,08	18,57	78,30
Iš viso:			23,05	17,82	69,15	537,38

Pavakariai 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	200	17,80	9,00	44,40	332,85
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	P-6	40	0,93	0,53	0,93	11,87
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	GR-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,73	9,53	45,33	344,72
Iš viso (dienos davinio):			56,22	41,36	179,63	1323,10