

# **PALANGOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽILVINAS“**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 metų vaikų amžiaus grupė**

**Alergiškiems morkoms, burokėliams ir moliūgams**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

1



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	II. 10	150	4,802	2,06	24,632	136,48
Cukrus su cinamonu	IV. 7	3	0,024	0,007	3,48	13,332
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Varškės užtepėlė	X. 21	25	3,359	4,998	0,982	62,188
Nesaldinta kmyņų arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,603	7,541	41,523	270,014

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Sriuba su žaliaisiais žirneliais(tausojantis)(augalinis)(be morkų)	(A)I. 22	100	1,612	2,182	8,067	51,83
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Kiaulienos maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A) III. 8.1	60	16,281	6,802	4,335	143,54
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 8	60	1,775	0,475	19,2	84,25
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17.1	70	0,763	4,671	2,864	50,395
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Melionai	X.8.4	150	150	1,05	0,15	11,55
Iš viso:			22,356	15,53	47,741	396,076

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VII. 10	120	17,02	10,61	18,223	238,24
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	25	0,618	0,318	2,706	15,353
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	100	1,91	1,463	5,894	43
Iš viso:			19,548	12,391	26,823	296,593
Iš viso (dienos davinio):			51,507	35,462	116,087	962,683

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

LIETUVOS RESPUBLIKA  
2 TVIRTINU  
Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“  
direktore Rasa Jurgutienė  
„Žilvinas“  
2022-09-05

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	150	6,135	2,165	27,125	144,55
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Sausainiai	X. 7	20	1,8	4,81	12,74	100,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,144	12,035	43,04	301,619
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A)I. 14	100	1,127	2,084	4,446	36,56
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 26.1	60	17,022	3,081	2,039	105,226
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3	60	2,45	0,45	18,8	83,75
Šviežių agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 2.1	50	0,4	1,539	1,15	18,745
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
*Kriaušės	X.8.3	150	0,6	0,45	20,1	78
Iš viso:			28,824	11,744	67,83	470,181
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Daržovių troškiny (tausojantis)(be morkų)	(A) VIII.8	165	6,708	5,499	22,99	144,865
Agurkai (rauginti)	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	25/5/10	3,46	7,13	13,79	129,45
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,328	12,669	37,24	276,515
Iš viso (dienos davinio):			47,296	36,448	148,11	1048,315

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



TVIRTINU

Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“

Direktore

Rasa Jurgutienė

2022-09-05

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II. 8	150	5,205	2,665	30,8	162,75
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Natūralus jogurtas	X. 12	80	2	2,4	2,933	42,48
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			<b>8,018</b>	<b>10,67</b>	<b>51,083</b>	<b>320,792</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	(A) I. 8	100	3,066	0,186	10,258	68,04
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
**Maltos jautienos lazdelės (tausojantis)(be morkų)	(A).III. 55	60	12,969	7,771	3,769	136,69
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi	XVI. 13	70	0,93	2,627	3,34	35,875
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
Iš viso:			<b>20,786</b>	<b>16,413</b>	<b>40,574</b>	<b>368,932</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai su varške (su pienu)	IX. 3	100/40	12,67	11,502	28,658	289,877
Jogurto ir uogienės padažas	IV. 18	20	0,878	0,517	4,319	24,682
*Kriaušės	X.8.3	50	0,2	0,15	6,6	26
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>13,748</b>	<b>12,169</b>	<b>39,577</b>	<b>340,559</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>42,552</b>	<b>39,252</b>	<b>131,234</b>	<b>1030,283</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausoiantis)	II. 3	150	6,23	3,224	23,108	146,731
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Saldi varškės užtepėlė	X. 27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI. 6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			10,672	5,268	44,653	263,86
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Lęšiu sriuba (tausojanti)(augalinė)(be morkų)	(A)I.39	100	4,06	2,283	12,102	79,68
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos guliašas (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 33	50/50	15,917	8,275	4,356	154,545
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Šviežių agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 2.1	70	0,563	2,627	1,615	29,775
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Bananai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			26,389	16,265	52,174	440,791
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas (tausojantis)	XII. 7	80	9,46	11,225	6,502	164,95
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pomidorai	XVI. 3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,06
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,648	14,969	30,104	295,86
Iš viso (dienos davinio):			49,709	36,502	126,931	1000,511

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



**1 savaitė**  
**Penktadienis**

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	150	7,064	4,16	24,464	157,66
Trintų uogų padažas	IV. 12	15	0,127	0,079	2,327	9,097
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Grūdėta varškė	VII. 15	80	11,5	5,5	2,65	103,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>18,733</b>	<b>14,695</b>	<b>29,489</b>	<b>314,897</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A) I. 11	100	4,166	2,287	14,167	84,11
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A) III. 60.1	60	13,228	5,048	6,227	125,859
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Pomidorai	XVI. 3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Obuoliai ir kriaušės	X. 8.8	60/60	0,48	0,42	15,84	63
Iš viso:			<b>22,299</b>	<b>8,346</b>	<b>66,352</b>	<b>402,09</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su sviesto - grietinės padažu (tausojantis)	XV. 3	150/15	6,212	9,473	42,033	283,34
Sausučiai	X. 5	30	3,3	0,54	19,59	94,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>9,512</b>	<b>10,013</b>	<b>61,623</b>	<b>377,54</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>50,544</b>	<b>33,054</b>	<b>157,464</b>	<b>1094,527</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II. 6	150	6,02	2,24	28,28	160,65
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,3	55,35
Varškės užtepėlė	X. 21	15	2,015	2,941	0,588	36,92
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>9,337</b>	<b>10,497</b>	<b>41,216</b>	<b>297,56</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A) I. 18	100	0,767	2,185	6,363	45,29
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)(be morkų)	(A) III. 15.1	60	11,787	5,629	3,93	113,808
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	60	1,294	1,949	9,107	58,55
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.39	70	0,73	3,24	3,83	47,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			<b>17,047</b>	<b>15,553</b>	<b>49,541</b>	<b>390,139</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	VII. 12	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>17,148</b>	<b>14,352</b>	<b>19,05</b>	<b>272,057</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>43,532</b>	<b>40,402</b>	<b>109,807</b>	<b>959,756</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	150	7,064	4,16	24,464	157,66
Trintų uogų padažas	IV. 12	15	0,127	0,079	2,327	9,097
Sausainiai	X. 7	20	1,8	4,81	12,74	100,2
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	100	1,91	1,463	5,894	43
Iš viso:			10,901	10,512	45,425	309,957
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Lęšiu sriuba (tausojanti)(augalinė)(be morkų)	(A)I.39	100	4,06	2,283	12,102	79,68
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	8	1,31	2,85	7,74	39,8
**Garuose keptas vištienos kukulaitis (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 28.1	60	16,671	3,109	2,218	105,84
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	60	1,775	0,475	19,2	84,25
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 5.1	70	0,62	2,627	2,15	31,575
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Banantai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			24,436	11,344	43,41	341,156
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su grietinėlės padažu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	(A) XV. 1.1	120/40	8,538	10,858	35,886	279,105
Kefyras	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Obuoliai	X.8.2	50	0,2	0,2	6,5	26,5
Iš viso:			12,138	13,558	47,286	365,605
Iš viso (dienos davinio):			47,475	35,414	136,121	1016,718

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių





Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“  
 direktorė  
 Rasa Jurgutienė  
 2022-09-05

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	II. 7	150	5,784	2,469	28,491	152,55
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	10	0,179	5,93	0,226	54,78
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	25/5/10	3,460	7,13	13,79	129,45
Nesaldinta kmyių arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,581	15,645	42,906	339,444
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Sriuba su žaliaisiais žirneliais(tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A)I. 22	100	1,612	2,182	8,067	51,83
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	20	1,54	0,28	10,5	43,6
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	III. 54	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Šviežių agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 2.1	70	0,563	2,627	1,615	29,775
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
Iš viso:			17,581	13,458	41,763	340,938
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VII. 3	100	13,705	7,244	20,885	217,806
Saldus grietinės padažas	IV. 11	16	0,384	4,8	2,093	53,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
*Melionai	X. 8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			15,139	12,194	34,528	319,006
Iš viso (dienos davinio):			42,301	41,297	119,197	999,388

„ \* “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	II. 11	150	5,583	2,749	41,78	205,9
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Varškės užtepėlė	X. 21	25	3,359	4,998	0,982	62,188
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	150	0,035	0,02	0,46	1,55
*Banantai ir obuoliai	X. 8.9	60/60	0,96	0,42	21,79	90
Iš viso:			11,364	8,651	80,169	427,217
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A) I. 42	100	3,78	1,488	11,03	74,46
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Troškinta kalakutiena (tausojantis)(be morkų)	(A)III.34	50/20	15,04	7,42	1,798	132,89
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.40	70	0,92	2,65	5,4	46,29
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
Iš viso:			25,445	12,838	52,143	412,851
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	XII. 5	70	7,84	7,252	1,764	103,6
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI.5.1	40	0,36	1,075	1,22	14,43
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	25/5	1,36	4,33	13,59	94,95
Kmynų arbata nesaldinta	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			9,718	12,773	16,973	215,644
Iš viso (dienos davinio):			46,527	34,262	149,285	1055,712

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

2 savaitė  
Penktadienis

10

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	150	6,23	3,224	23,108	146,731
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Natūralus jogurtas	X. 12	100	2,5	3	3,66	53,1
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			11,827	8,541	38,257	275,81
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A) I. 1	100	1,398	2,101	10,203	68,93
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Žuvies pjausnys (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 63.1	60	14,319	7,081	5,306	152
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	50	1,95	0,2	9,54	41,75
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			21,372	10,133	63,197	420,801
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	I. 25	150	5,73	2,685	20,305	130,6
Naminė bandelė	X. 28	40	3,639	6,183	20,414	169,272
Iš viso:			9,369	8,868	40,719	299,872
Iš viso (dienos davinio):			42,568	27,542	142,173	996,483

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)	II. 9	150/3	5,81	2,3	29,354	164,65
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Varškės užtepėlė	X. 21	15	2,015	2,941	0,588	36,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
*Bananai	X.8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			9,865	5,781	61,242	335,47

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A)I. 14	100	1,127	2,084	4,446	36,56
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Kiaulienos maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 8.1	60	15,75	6,62	4,63	140,6
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 12	50	0,7	1,593	2,57	23,745
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
Iš viso:			23,666	13,437	46,437	380,996

Vakarienė 15.30 val.

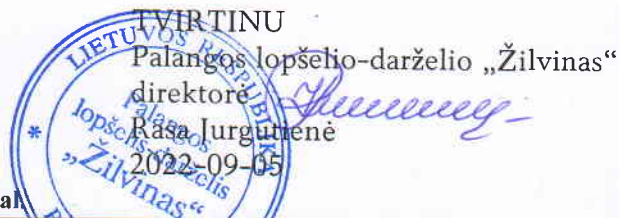
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	XII. 6	90	11,15	12,65	5,4	180,23
Pomidorai	XVI. 3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,06
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,848	16,334	26,702	301,09
Iš viso (dienos davinio):			47,379	35,552	134,381	1017,556

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė su cukr. ir cinam. (tausojantis)	II. 10.1	150/3	4,826	2,067	28,112	149,812
Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
Sausučiai	X. 5	30	3,3	0,54	19,59	94,2
Iš viso:			<b>8,526</b>	<b>3,007</b>	<b>60,702</b>	<b>297,012</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	(A)I. 17	100	1,411	2,232	11,194	67,93
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A)III. 26.1	60	16,571	3,069	2,211	103,846
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	XIV. 4	60	1,554	1,992	8,876	57,98
Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 4.1	50	0,5	1,593	2,05	21,745
Konservuoti žalieji žirnėliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Melionai	X. 8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			<b>23,935</b>	<b>11,266</b>	<b>52,972</b>	<b>388,292</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VII. 3	120	16,473	8,709	25,064	261,42
Saldus jogurto padažas	IV. 11.1	16	0,92	0,552	2,226	17,608
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>17,393</b>	<b>9,261</b>	<b>27,29</b>	<b>279,028</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>49,854</b>	<b>23,534</b>	<b>140,964</b>	<b>964,332</b>

„ \* “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„ \*\* “ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II. 3	150	6,23	3,224	23,108	146,731
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Sausainiai	X. 7	20	1,8	3,81	12,74	100,2
Kmynų arbata nesaldinta	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
*Banantai ir obuoliai	X. 8,9	60/60	0,96	0,42	21,79	90
Iš viso:			<b>9,315</b>	<b>7,674</b>	<b>61,164</b>	<b>351,824</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	(A) I. 8	100	3,06	0,18	10,25	68,04
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	8	1,31	2,85	7,74	39,8
**Kiaulienos - ryžių plovos (tausojantis)(be morkų)	(A) III. 5	40/110	14,05	9,93	29,11	265,7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 12	40	0,55	1,075	2,03	17,13
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Kefyras	VI. 5	120	4,08	3	5,88	72
Iš viso:			<b>23,29</b>	<b>17,095</b>	<b>55,7</b>	<b>465,97</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės pudingas (tausojantis)	VII. 8	120	17,286	11,296	18,835	256,969
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	20	0,618	0,318	2,706	15,353
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>17,904</b>	<b>11,614</b>	<b>21,541</b>	<b>272,322</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>50,509</b>	<b>36,383</b>	<b>138,405</b>	<b>1090,116</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II. 4	150	6,79	2,835	27,685	161,35
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	10	0,179	5,93	0,226	54,78
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Varškės užtepėlė	X. 21	20	2,691	4,081	0,797	50,715
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,5	13,086	36,728	303,745
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Sriuba su žaliaisiais žirneliais(tausojantis)(augalinis)(be morkų)	(A)I. 22	100	1,612	2,182	8,067	51,83
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Troškinta kalakutienu (tausojantis)(be morkų)	(A)III.34	50/20	15,04	7,42	1,798	132,89
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	XIV. 1	60	1,22	0,061	11,163	49,41
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.40	70	0,92	2,65	5,4	46,29
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			21,117	12,963	52,953	386,931
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	IX. 9	100	8,018	9,277	30,945	258,13
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,185	9,381	34,072	270,359
Iš viso (dienos davinio):			39,802	35,43	123,753	961,035

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	150	7,064	4,16	24,464	157,66
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Grūdėta varškė	VII. 15	80	9,2	4,4	2,12	82,8
Nesaldinta kmylių arbata	VI. 8	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			<b>16,589</b>	<b>8,78</b>	<b>30,11</b>	<b>255,353</b>
<b>Pietūs 12 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)(be morkų)	(A) I. 16	100	2	2,09	5,09	40,08
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
**Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)(be morkų)	(A) III. 60.1	60	13,22	5,048	6,22	125,8
Virti makaronai (tausojantis)	XIV. 7	60	2,701	1,073	18,951	98,59
Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 4.1	50	0,5	1,593	2,05	21,745
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0	0,011
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X.24	100	2,574	1,471	9,98	60,16
Iš viso:			<b>23,08</b>	<b>11,665</b>	<b>55,876</b>	<b>403,086</b>
<b>Vakarienė 15.30 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Lietiniai (su pienu)	IX. 11	100	7,339	7,703	27,45	228,36
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,10	3,127	12,229
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	100	1,91	1,463	5,894	43
Iš viso:			<b>9,416</b>	<b>9,27</b>	<b>36,471</b>	<b>283,589</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>49,085</b>	<b>29,715</b>	<b>122,457</b>	<b>942,028</b>

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pažymėtuose patiekaluose negali būti morkos, moliūgo, burokėlių



## Informacija

Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ penkiolikos dienų perspektyvinis valgiaraštis parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394 reikalavimais.

Valgiaraščio sudarymui naudota literatūra:

1. „Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys“ UAB „VR Trading“, 2011 m. (Patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos ministerijos 2012-08-01 įsakymu Nr. (11.9-193)(10-6443);
2. „15 dienų perspektyvinis valgiaraštis ikimokyklinio ugdymo įstaigoms“, UAB „Rakorda“, 2014 m. (patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2013-10-02 įsakymu Nr. (10.2.4.1-193)10-8106);
3. „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų“, VŠĮ „Sveikatai palankus“, 2017 m. (patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2017-09-12 įsakymu Nr.(10.2.41-412)10-7762);
4. „Pavyzdinių ikimokyklinių vaikų ugdymo įstaigų 15 dienų perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų rinkinys“, VŠĮ „Tikra mityba“