

PALANGOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽILVINAS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS **4-7 metų vaikų amžiaus grupė**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00 val.



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	II. 10	200	6,067	2,745	29,407	166,88
Cukrus su cinamonu	IV. 7	4	0,032	0,01	4,64	17,776
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	30	4,03	5,881	1,176	73,84
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			12,007	9,261	52,122	335,626
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 5	150	1,429	3,113	11,474	74,85
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintos kiaulienos guliašas (tausojantis)	III. 4	60/60	18,018	14,734	6,672	228,66
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 17.1	80	0,863	5,193	3,21	56,1
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			25,944	25,98	71,882	591,706

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VII. 10	150	22,244	14,611	23,684	317,335
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	30	0,702	0,424	3,07	17,535
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			25,876	17,248	35,116	398,62
Iš viso (dienos davinio):			63,827	52,489	159,12	1325,952

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



1 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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Sausainiai	X. 7	20	1,8	4,81	12,74	100,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,047	13,58	51,714	354,988
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)	I. 14	150	1,115	3,128	7,3	56,77
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	III. 26	75	20,258	4,322	2,436	130,436
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3	80	2,94	0,54	22,56	100,5
Šviežių agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 2.1	60	0,48	2,11	1,38	24,26
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Kefyras	VI. 5	200	6,8	5	9,8	120
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			34,503	15,86	73,446	552,766
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	
Daržovių troškiny (tausojantis)	VII.8	210	5,329	6,292	23,826	154,78
Agurkai (rauginti)	XVI. 1.1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,69
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,271	15,728	40,894	322,67
Iš viso (dienos davinio):			54,821	45,168	166,054	1230,424

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



TVIRTINU

Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“

direktore

Rasa Jurgaitienė

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	200	6,595	3,355	39,46	207,65
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trintų uogų padažas	IV. 12	30	0,253	0,158	4,654	18,193
Natūralus jogurtas	X. 12	80	2	2,4	2,933	42,48
Nesaldinta kmyņu arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			9,495	12,24	60,602	376,733
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	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 8	150	3,315	3,204	12,423	85,92
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	III.70	90	22,867	13,05	2,156	219,32
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 12	60	0,85	2,11	3,11	30,36
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			28,013	21,885	32,239	402,772
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	
Lietiniai su varške (su pienu)	IX. 3	120/48	15,585	13,052	34,384	343,106
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	30	0,702	0,424	3,07	17,535
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,247	18,746	39,664	421,541
Iš viso (dienos davinio):			55,755	52,871	132,505	1201,046

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



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 (tausojantis)	II. 3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	30	2,476	4,192	7,412	69,64
Duoniukai arba traupečiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI. 6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
*Banantai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			12,982	8,969	77,846	428,358
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	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 15	150	1,207	3,047	7,566	60,97
Grietinė	IV. 5	6	0,144	1,8	0,186	17,58
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	III. 33	60/60	17,102	10,085	5,734	180,07
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 6	60	0,724	4,106	5,78	56,48
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			26,687	20,738	63,196	522,316
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 (tausojantis)	XII. 7	100	11,905	14,3	8,497	210,59
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pomidorai	XVI. 3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	35/5	1,89	4,41	19,01	118,05
Žolelių arbata nesaldinta	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,465	18,93	35,227	362,19
Iš viso (dienos davinio):			55,134	48,637	176,269	1312,864

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Sviestas	IV. 7	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Grūdėta varškė	VII. 15	100	11,5	5,5	2,65	103,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,422	16,581	35,044	359,399

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	
*Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 11	150	3,543	3,258	14,271	91,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III. 60	75	16,115	6,8	8,255	162,089
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI. 18	60	1,099	2,088	6,702	43,65
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai (augalinis)	XVI. 25	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Obuoliai ir kriaušės	X. 8.8	60/60	0,48	0,42	15,84	63
Iš viso:			25,562	13,077	76,796	497,005

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	
Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)	V. 13	150	7,94	11,536	30,757	257,81
Sausučiai	X. 5	30	3,3	0,54	19,59	94,2
*Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	XVI. 22	50	0,5	0,1	4,35	15,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,74	12,176	54,697	367,51
Iš viso (dienos davinio):			57,724	41,834	166,537	1223,914

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 savaitė

Pirmadienis

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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II. 6	200	7,74	2,88	36,36	206,55
Sviestas	IV. 4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	25	2,199	3,168	6,459	56,58
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,668	12,31	59,275	389,01

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 18	150	1,127	3,222	9,791	68,62
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	III. 15	80	15,416	7,393	5,809	151,784
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV. 6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.39	80	0,906	3,264	5,166	47,21
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			21,735	19,874	60,012	481,88

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	VII. 12	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,515	18,052	23,621	340,619
Iš viso (dienos davimo):			54,918	50,236	142,908	1211,509

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



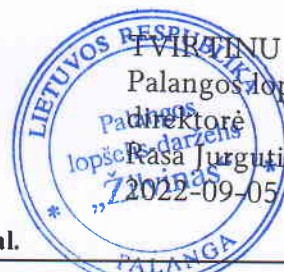
2 savaitė

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	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II. 1	200	8,706	5,195	29,211	191,59
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
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			14,283	12,822	56,416	386,869
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	
*Lęšiu sriuba (tausojanti)(augalinė)	I.39	150	0,15	3,34	14,39	97,04
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
Garuose keptas vištienos kukulaitis (tausojantis)	III. 28	75	20,454	4,372	3,802	136,03
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 7	60	0,556	4,136	6,17	58,24
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Bananai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			25,397	16,298	59,002	451,092
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	
Virti makaronai su daržovių - grietinėlės padažu (tausojantis)	XV. 1	150/50	6,878	9,24	45,535	295,18
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Iš viso:			13,938	18,26	55,095	446,08
Iš viso (dienos davinio):			53,618	47,38	170,513	1284,041

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 savaitė

Trečiadienis

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 perlinių kruopų košė (tausojantis)	II. 7	200	7,712	3,292	37,988	203,4
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	12	0,21	7,05	0,265	65,11
Šviesi duona (viso grūdo)	X. 10	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Morkų užtepėlė (augalinis)	X. 19	20	0,317	3,063	2,633	36,02
Nesaldinta kmyņų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Melionai	X. 8.4	200	1,4	0,2	15,4	64
Iš viso:			9,497	13,71	52,225	354,06

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 6	150	2,619	3,204	14,073	88,48
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
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	III. 50	70/30	23,405	16,618	4,643	258,84
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 16	50	1	1,492	3,498	31,695
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			30,913	23,585	51,168	520,121

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VII. 3	150	20,615	10,883	31,6	328,439
Saldus grietinės padažas	IV. 11	20	0,432	5,4	2,554	60,64
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,047	16,283	34,154	389,079
Iš viso (dienos davinio):			61,457	53,578	137,547	1263,26

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



2 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	
Ryžių košė su razinomis (tausojantis)	II. 11	200	6,726	3,368	50,45	249,1
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	30	4,03	5,881	1,176	73,84
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	VI.6	200	0,049	0,028	0,644	2,17
*Bananai ir obuoliai	X. 8.9	60/60	0,96	0,42	21,79	90
Iš viso:			13,658	10,31	94,363	504,168
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	I. 42	150	3,85	1,881	11,84	78,52
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	III.41	35/65/20	21,43	12,87	5,43	241,62
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.40	80	1,11	2,68	6,272	49,96
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			33,74	19,091	67,012	575,116
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	
Kiaušinių košė (tausojantis)	XII. 5	80	8,837	8	2,009	116,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi	XVI. 5.1	50	0,44	1,5	1,51	19,945
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	25/5	1,36	4,33	13,59	94,95
Nesaldinta kmyną arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			10,835	13,975	17,608	235,055
Iš viso (dienos davinio):			58,233	43,376	178,983	1314,339

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

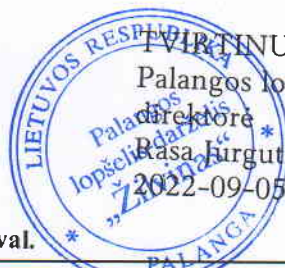


2 savaitė
Pentadienis

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	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	30	0,253	0,158	4,654	18,193
Natūralus jogurtas	X. 12	125	3,125	3,75	4,582	66,37
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			14,398	10,486	47,737	340,932
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	
*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 1	150	1,419	3,158	10,765	76,06
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Žuvies pjausnys (tausojantis)	III. 63	80	18,07	9,341	6,621	186,795
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	XIV. 2	80	1,669	2,876	11,85	76,98
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	XVI. 20	60	1,733	3,11	8,119	58,4
Agurkai	XVI. 1	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			25,761	19,245	66,965	517,851
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	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	I. 25	200	7,352	3,572	25,052	164,56
Naminė bandelė	X. 28	40	3,639	6,183	20,414	169,272
Iš viso:			10,991	9,755	45,466	333,832
Iš viso (dienos davinio):			51,15	39,486	160,168	1192,615

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



TVIRTINU

Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“

direktore

Rasa Jurgutienė

2022-09-05

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, 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	200/4	7,005	2,85	35,072	197,8
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	X. 21	20	2,691	4,081	0,797	50,715
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
*Bananai	X. 8.1	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			12,576	7,711	75,369	419,315
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 15	150	1,207	3,047	7,566	60,97
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	III. 8	75	17,183	8,096	5,269	162,085
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	XIV. 3.1	80	5,04	1,24	27,72	139,6
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 10	60	0,86	2,112	3,578	31,84
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
Iš viso:			27,032	17,375	60,821	486,651
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas su sūriu(tausojantis)	XII. 6	110	13,41	15,8	6,4	222,22
Pomidorai	XVI. 3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,94
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,512	21,176	29,608	366,31
Iš viso (dienos davinio):			56,12	46,262	165,798	1272,276

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



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

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	200/4	6,099	2,755	34,047	184,656
Morkų užtepėlė (augalinis)	X. 19	30	0,47	4,092	3,858	49,32
Šviesi duona (viso grūdo)	X. 10	25	1,325	0,2	13,55	57,75
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			3,755	9,562	19,618	352,626

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	
*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	I. 17	150	1,69	3,269	13,572	85,89
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	III. 26	75	20,258	4,322	2,436	130,436
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)	XIV. 4	80	2,029	2,898	11,772	79,04
Burokėlių salotos su pupelėmis ir obuoliais	XVI.42	80	4,495	2,887	16,573	95,525
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Melionai	X.8.4	150	1,05	0,15	11,55	48
Iš viso:			32,024	16,346	71,901	527,747

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	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VII. 3	150	20,615	10,883	31,6	328,439
Saldus jogurto padažas	IV. 11.1	20	1,035	0,621	2,703	20,599
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,65	11,504	34,303	349,038
Iš viso (dienos davinio):			57,429	37,412	125,822	1229,411

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	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Sausainiai	X. 7	20	1,8	3,81	12,74	100,2
Kmynų arbata nesaldinta	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
*Bananai ir obuoliai	X. 8.9	60/60	0,96	0,42	21,79	90
Iš viso:			10,581	8,373	66,095	382,307
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	
*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 8	150	3,315	3,204	12,423	85,92
Skrebučiai (tausojantis)	X. 18	10	1,747	3,8	10,32	53,066
Kiaulienos - ryžių plovos (tausojantis)	III. 5	50/150	17,683	13,04	34,47	316,148
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 12	50	0,7	1,593	2,57	23,745
Agurkai	XVI. 1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kefyras	VI. 5	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			28,865	25,467	68,053	573,279
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 pudingas (tausojantis)	VII. 8	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	25	0,702	0,424	3,07	17,535
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,319	16,282	26,134	341,254
Iš viso (dienos davinio):			61,765	50,122	160,282	1296,84

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



3 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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II. 4	200	8,73	3,645	35,595	207,45
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	X. 20	20	1,491	3,115	4,483	47,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,581	8,373	66,095	382,307
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I. 6	150	2,619	3,204	14,073	88,48
Grietinė	IV. 5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	III. 34	60/40	18,19	10,079	3,403	174,85
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	XVI.40	80	1,11	2,68	6,272	49,96
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Iš viso:			26,441	19,164	67,969	519,756
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	IX. 9	120	9,627	12,133	37,466	319,97
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,84	12,266	41,369	335,228
Iš viso (dienos davinio):			46,862	39,803	175,433	1237,291

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu



TVIRTINU

Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“

direktore

Rasa Jurgutienė

2022-09-05

15

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	200	8,706	5,195	29,211	191,59
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Grūdėta varškė	VII. 15	100	11,5	5,5	2,65	103,5
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			20,617	10,973	36,263	313,678
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	
*Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	I. 16	150	1,382	3,135	8,106	61,24
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III. 60	75	16,115	6,8	8,255	162,089
Virti makaronai (tausojantis)	XIV. 7	80	3,242	2,086	22,742	125,38
Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi	XVI. 19	60	0,888	2,098	6,76	44,32
Pomidorai	XVI. 3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0	0,016
*Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu	X. 24	120	3,069	1,435	11,951	71,869
Iš viso:			26,821	15,944	71,759	522,814
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, obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis)	VII. 1	140	18,057	14,9	23,674	300,009
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,13	3,903	15,258
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	8,344	71
Iš viso:			21,88	17,746	35,921	386,267
Iš viso (dienos davinio):			69,318	44,663	143,943	1222,759

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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“