

PALANGOS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽILVINAS“

Sodų g. 63, Palanga

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikų amžiaus grupė

Alergiškiems kiaušiniams, jautienai ir paukštienai

Išstaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 18.00 val.

TVIRTINU

Balangos lopšelio-darželio „Žilvinas“

direktore

Rasa Jurgutienė

2023-09-26

2023-09-26

2023-09-26

2023-09-26

1 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	
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.	Išėiga, 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	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	25	1,925	0,35	13,125	54,5
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	51,6
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:			25,607	26,51	69,319	485,566

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	
**Sklandžiai (be kiaušinių)	(A) IX. 22	150	10,015	13,199	55,452	375,31
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	150	2,93	2,213	8,362	63,75
Iš viso:			13,112	15,516	66,941	451,289
Iš viso (dienos davinio):			50,726	51,287	188,382	1272,481

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Saldi varškės užtepėlė	X. 27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,64	9,624	48,724	313,798

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
Virta kiaušiena (tausojantis)	(A) III. 7	100	28,529	11,655	0	219,505
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:			42,774	23,193	71,01	641,835

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 davinių):			64,685	48,545	160,628	1278,303

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



3

I 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 kmyną 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 kiauliena (tausojantis)	(A) III. 3	60/40	18,766	13,552	2,898	206,44
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolemis (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:			27,227	25,591	45,404	475,796
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 pienu be kiaušinių)	IX. 11.1	120	7,848	8,339	44,867	281,81
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:			10,51	14,033	50,147	360,245
Iš viso (dienos davinio):			47,232	51,864	156,153	1212,774

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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	25	2,199	3,168	6,459	56,58
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,3	55,35
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:			11,085	7,525	49,693	299,848
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
Keptas - troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	(A)III. 1	75	20,967	9,871	4,704	191,225
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:			30,552	20,524	62,166	533,471
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	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	(A)II.7	200	4,312	0,792	33,08	147,4
Sviesto - grietinės padažas	IV. 2	15	0,248	9,008	0,312	82,96
Pomidorai	XVI. 3	70	0,7	0,14	2,87	11,9
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:			7,15	14,35	55,272	360,31
Iš viso (dienos davinio):			48,787	42,399	167,131	1193,629

* " pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinin
 „** " pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



**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
Trintų uogų padažas	IV. 12	20	0,167	0,104	3,127	12,229
Sviestas	IV. 7	7	0,049	5,782	0,056	52,08
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 žuvis maltinukas (tausojantis)	(A)III. 60	75	16,487	6,353	8,219	159,464
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	XIV. 1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Burokėlių salotos	XVI. 18	60	0,987	2,081	6,037	41,06
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:			25,822	12,623	76,095	491,79

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
Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
*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:			8,84	11,936	48,507	325,31
Iš viso (dienos davinio):			55,084	41,14	159,646	1176,499

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



**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	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
*Rūgštinių 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)(be kiaušinio)	(A)III. 15	80	15,902	6,961	5,809	149,124
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:			22,221	19,442	60,012	479,22

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	
**Kepti varškėčiai (tausojantis)(be kiaušinio)	(A)VII. 5	140	22,952	14,176	28,837	348,298
Trintų uogų padažas su natūraliu jogurtu	IV. 24	25	0,702	0,424	3,07	17,535
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			23,852	14,745	32,406	369,163
Iš viso (dienos davinio):			57,741	46,497	151,693	1237,393

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



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
*Kriaušės	X.8.3	100	0,4	0,3	13,4	52
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			12,883	8,312	57,076	338,669
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
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	(A)III. 1.1	70	24,57	11,7	0	203,58
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:			29,513	23,626	55,2	518,642
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):			56,334	50,198	167,371	1303,391

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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	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 kmyņu arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			9,497	13,71	52,225	354,06

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	
*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	I.6	150	2,619	3,204	14,073	88
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
Troškinta kiaušiena su pomidorų pasta (tausojantis)	(A)III.4	60/60	18,018	14,734	6,672	228,66
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:			25,526	21,701	53,197	489,461

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 (be kiaušinio)	(A)VII.3	150	19,53	9,836	36,54	333,8
Saldus grietinės padažas	IV.11	20	0,432	5,4	2,554	60,64
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200	0	0	0	0
*Melionai	X.8.4	200	1,4	0,2	15,4	64
Iš viso:			21,362	15,436	54,494	458,44
Iš viso (dienos daviniu):			56,385	50,847	159,916	1301,961

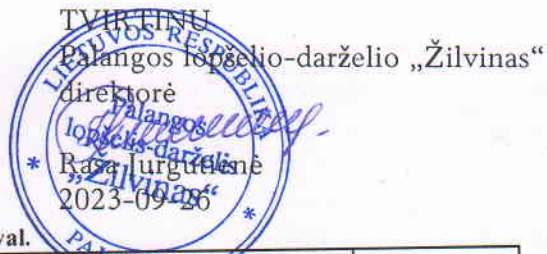
„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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	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	120	0,96	0,42	21,79	90
Iš viso:			13,658	10,31	94,363	504,168
Pietūs 12 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	100	3,85	1,881	11,84	78,52
Ruginė duona (viso grūdo)	X. 4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kiauliena (tausojantis)	(A) III. 3	60/40	18,766	13,552	2,898	206,44
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:			31,076	19,773	64,48	539,936
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	
Keptos daržovės (tausojantis) (augalinis)	XVI. 37	200	4,032	2,406	31,372	139,212
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 kmynų arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			6,03	8,381	46,971	257,437
Iš viso (dienos davinio):			50,764	38,464	205,814	1301,541

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



2 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 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
Natūralus jogurtas	X. 12	150	3,75	4,5	5,499	79,65
Kakava su pienu saldinta	VI. 2.1	200	3,61	2,713	11,338	82,85
Iš viso:			14,983	11,211	47,903	351,277
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)(be kiaušinio)	A)III. 63.	75	16,497	6,353	8,219	159,464
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:			24,188	16,257	68,563	490,52
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
Saldi varškės užtepėlė	X. 27	20	2,56	1,44	1,558	29,55
Duoniukai arba trapučiai	X. 1	15	1,26	0,36	12,3	55,35
Iš viso:			11,172	5,372	38,91	249,46
Iš viso (dienos davinio):			50,343	32,84	155,376	1091,257

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

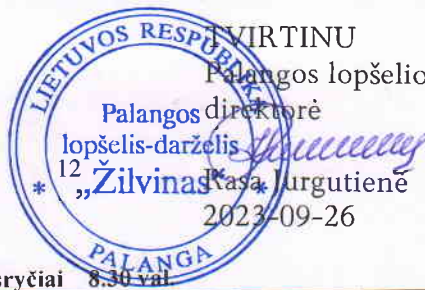
3 savaitė
Pirmadienis

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	
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.	Išeiga, 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)	(A)III. 8	75	17,519	7,826	5,234	160,885
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:			27,368	17,105	60,786	485,451
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 makaronai su daržovių - grietinėlės padažu (tausojantis)	XV. 1	150/50	6,878	9,24	45,535	295,18
Pomidorai	XVI. 3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	35/7	1,904	6,062	19,026	132,93
Nesaldinta žolelių arbata	VI. 7	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,082	15,362	65,791	433,21
Iš viso (dienos davinio):			49,026	40,178	201,946	1337,976

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI. 4	200	0	0	0	0
Riešutai	X. 17	10	1,96	5,27	2,21	60,9
Iš viso:			1,795	4,292	17,408	291,726

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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 - troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	(A)III. 1	75	20,967	9,871	4	191,225
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
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai	XVI. 25	30	1,17	0,12	5,67	25,05
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:			33,903	22,015	79,175	613,586

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
**Virti varškėčiai (be kiaušinio)	(A)VII.3	150	19,53	9,836	36,54	333,8
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:			20,565	10,457	39,243	354,399
Iš viso (dienos davinio):			56,263	36,764	135,826	1259,711

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių



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
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
Kmyną 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:			13,021	6,483	71,313	385,457
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	
**Blynėliai su varške (su pienu, be kiaušinių)	A) IX. 23.	120	14,338	12,352	42,825	328,84
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:			15,04	12,776	45,895	346,375
Iš viso (dienos davinio):			56,926	44,726	185,261	1305,111

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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	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:			13,021	6,483	71,313	385,457
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	
*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 kiauliena (tausojantis)	(A) III. 3	60/40	18,766	13,552	2,898	206,44
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:			27,017	22,637	67,464	551,346
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	
**Sklindžiai su obuoliais (su pienu, be kiaušinių)	A) IX. 21	120	7	10,014	47,136	300,79
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:			7,213	10,147	51,039	316,048
Iš viso (dienos davinio):			47,251	39,267	189,816	1252,851

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pažymėtuose patiekaluose negali būti kiaušinių

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
Saldi varškė	VII. 13.1	60	9,12	5,13	5,955	107
Nesaldinta kminų arbata	VI. 8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			18,237	10,603	39,568	317,178
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)	(A)III. 60	75	16,487	6,353	8,219	159,464
**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
*Obuoliai	X.8.2	100	0,4	0,4	13	53
Iš viso:			24,524	14,462	72,772	501,32
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 pienu be kiaušinio)	IX.11.1	120	7,848	8,339	44,867	281,81
Trintų uogų padažas	IV. 12	25	0,213	0,133	3,903	15,258
Saldinta kakava su pienu	VI. 2.1	200	3,61	2,713	8,344	71
Iš viso:			11,671	11,185	57,114	368,068
Iš viso (dienos davinio):			54,432	36,25	169,454	1186,566

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo

Dienos	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1	50,726	51,287	188,382	1272,481
2	64,685	48,545	160,628	1278,303
3	47,232	51,864	156,153	1212,774
4	48,787	42,399	167,131	1193,629
5	55,084	41,14	159,646	1176,499
6	57,741	46,497	151,693	1237,393
7	56,334	50,198	167,371	1303,391
8	56,385	50,847	159,916	1301,961
9	50,764	38,464	205,814	1301,541
10	50,343	32,84	155,376	1091,257
11	49,026	40,178	201,946	1337,976
12	56,263	36,764	135,826	1259,711
13	56,926	44,726	185,261	1305,111
14	47,251	39,267	189,816	1252,851
15	54,432	36,25	169,454	1186,566
Vid.	53,47	43,42	170,29	1247,43
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-52	112-201	998-1339

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“