



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7.34	12.98	35.29	285.87
Kriaušė (augalinis)	30Gar	100	0.4	0.3	13.4	52.4
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgè1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.74	13.28	48.69	338.27

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	150	1.67	6.23	12.12	106.41
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1.3	0.22	10.46	47.44
TAUSOJANTIS Kiaulienos maltinukas	17K	80	14.71	5.13	3.37	117.26
Iv Biri perlinių kruopų košė	G6	80	3.24	4.59	24.82	145.91
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0.2	8.7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0.8	0.2	2.3	11
Geriamasis vanduo	DGÈ3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		22.72	16.57	61.77	469.02

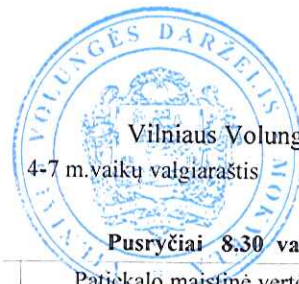
**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	MM1	120	10.74	11.84	31.22	309.87
Trintos uogos	Ben1D	40	1.96	1.12	28.8	133.08
Nesaldinta žolelių arbata	Dgè5	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.7	12.96	60.02	442.95
I	Raciono maistinė-energinė vertė		43.16	42.81	170.48	1250.24

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

I savaitė  
Antradienis



Vilniaus Volungės darželis-mokykla  
4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	MK11	200	7,37	10,7	31,98	263,7
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			7,77	11,1	44,98	316,7

**Pietūs 11.50-12.10 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30% rieb.)	Ds18	150/6	1,79	4,95	11,18	90,97
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	60/20	12,07	9,42	4,99	148,15
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	80	2,31	0,33	26,4	120,45
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			19,77	15,62	63,73	456,01

**Vakarienė 15.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	DV4	150/15	19,88	8,95	41,79	322,18
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			20,86	9,51	56,19	388,72
1	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			48,4	36,23	164,9	1161,43

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



I savaitė  
Trečiadienis

Vilniaus Volungės darželis-mokykla  
4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK2	200	7,33	11,2	29,04	240,28
Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,53	11,5	52,14	336,28

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 %rieb.)	Ds1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	60/20	21,88	14,4	5,01	236,87
Iv Biri perlinių kruopų košė	G6	80	1,62	2,29	12,41	72,96
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	50	1	0,2	4,1	17
Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
I	Iš viso:		30,16	23,8	57,56	546,44

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	DV6	120/30	9,78	14,73	50,04	348,3
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,76	15,29	64,44	414,84
I	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>		49,45	50,59	174,14	1297,56

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

1 savaitė  
Ketvirtadienis



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė	MK4	200	8,07	9,33	33,58	282,52
Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,07	11,33	44,58	325,52

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Pilno grūdo makaronai su maltos jautienos padažu	MK13	120	18,56	10,91	29,71	291,25
Iv						
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		27,71	14,99	68,91	504,79

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%rieb.	DV3	150/15	11,15	8,23	49,9	312,67
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,13	8,79	64,3	379,21
I	Raciono maistinė-energinė vertė		55,91	35,11	177,79	1209,52

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

1 savaitė  
Penktadienis



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Keptas lydekos šnicelis su provanso žolelėmis	A45	75	18,67	0,35	0,12	78,16
1v Virti makaronai	64Gar	75	4,87	4,73	27,57	174,25
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	40	1,1	0,1	3,9	17
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	40	1	0,2	4,1	17
Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1 Iš viso:			29,43	11,27	71,2	491,75

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai su grietine 30% (tausojantis)	DV2	135/15	20,25	12,7	33,9	326
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,23	13,26	48,3	392,54
<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			60,71	36,19	159,42	1269,11

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Ds8	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Kepta vištienos šlaunelių mėsa	MK5	80	18,09	14,39	0,51	203,83
Iv Biri perlinių kruopų košė	G6	80	3,24	4,59	24,82	145,91
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	40	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	40	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		28,85	22,9	66,61	564,33

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai su grietine 30% (tausojantis)	DV7	130/15	16,61	8,6	43,79	290,98
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,59	9,16	58,19	357,52
I	Raciono maistinė-energinė vertė		56,49	43,72	164,72	1306,67

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu	MK10	200	7,37	11	31,98	283,7
Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,77	11,4	44,98	336,7

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (30% rieב.)	Ds6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas	MK3	80	17,91	15,35	4,74	287,9
Iv Bulvių košė	15 Gar	80	2,1	1,7	15,02	99,98
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	40	0,8	0,2	2,3	11
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	40	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I Iš viso:			24,85	22,52	51,14	568,94

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	46K	70/30	10,89	12,45	13,98	246,08
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,87	13,01	28,38	312,62
I Raciono maistinė-energinė vertė			44,49	46,93	124,5	1218,26

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

2 savaitė  
Trečiadienis

4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu	MK11	200	7,49	8,18	38,93	254,06
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,88	9,15	66,51	374,22

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	Ds9	150	2,61	5,92	15,78	121,63
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	60/20	17,65	11,12	9,6	235,85
1v Virti plikyti ryžiai	4Gar	80	2,31	0,33	26,4	120,45
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	40	1,1	0,1	3,9	17
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	40	1,2	0,1	3,4	16
Vanduo su citrina	DGĖ2	150	0,05	0	0,69	3,24
Iš viso:			26,22	17,79	70,23	561,61

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai su cukinija	A52	120	6,03	21,33	44,22	293,31
Gricinė 18%		15	0,5	0,2	0,6	9
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,53	21,53	44,82	302,31
<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			41,63	48,47	181,56	1238,14

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą





Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
Kriaušė (augalinis)	30Gar	100	0,4	0,3	13,4	52,4
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,74	13,28	48,69	338,27

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos -ryžių plovos su morkomis	A48	120	6,98	12,11	48,64	287,04
Iv						
Rauginti arba švieži agurkai	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		15,09	16,68	82,09	483,13

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 45%, pomidoru, žalieji žirneliai	DV8	75/30/35	12,92	12,54	11,43	219,41
Ruginė duona su sviestu	U11	geg-35	2,31	0,45	16,87	108,05
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,23	12,99	28,3	327,46
I	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>		38,06	42,95	159,08	1148,86

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

4-7 m. vaikų valgiaraštis

2 savaitė  
Pentadienis

**Pusryčiai 8.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu	MK1	200	6,58	7,08	31,9	308,29
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			7,56	7,64	46,3	374,83

**Pietūs 11.50-12.10 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	150	1,14	8,15	8,86	93,75
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais	A43	75	11,44	6,45	5,56	126,06
1v	Grikių košė	2Gar	75	5,95	5,74	24,94	172,82
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	40	1	0,2	8,7	41
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	40	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su apelsinu	DGE4	150	0,01	0	0,82	3,59
1	Iš viso:			21,84	20,96	63,44	501,66

**Vakarienė 15.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti viso grūdo makaronai su daržovėmis	10K	100	2,89	12,53	12,18	156,02
	Ruginė duona su sviestu	U11	geg-35	2,31	0,45	16,87	108,05
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			5,2	12,98	29,05	264,07
1	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			34,6	41,58	138,79	1140,56

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

3 savaitė  
Pirmadienis



Vilniaus Volungės darželis-mokykla  
4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45%rieb.	MK13	180/20	10,86	11,96	36,76	296,93
Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,27	12,37	49,94	350,55

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30%rieb.)	Ds5	150/6	3,33	5,05	24,38	150,78
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas	MK6	80	16,88	13,96	9,58	224,96
1v Bulvių košė	15 Gar	80	2,1	1,7	15,02	99,98
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	40	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	40	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		25,41	21,33	70,44	575,16

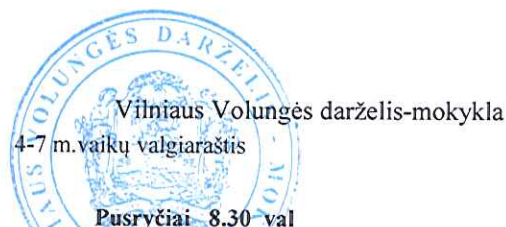
**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su kakava	42KA	100	3,67	0,89	26,94	226,35
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Kefyras 2,5%	Gėr15	150	5,1	3,8	7,7	84
Iš viso:			9,75	5,25	49,04	376,89
I	Raciono maistinė-energinė vertė		46,43	38,95	169,42	1302,6

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

3 savaitė  
Antradienis



	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu	MK5	200	7,29	12,01	32,66	257,19
	Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			15,29	14,01	43,66	300,19

**Pietūs 11.50-12.10 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba	Ds4	150	4,32	5,46	20,17	150,52
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Kiaulienos ir grikių troškiny	A4	65/65	18,3	20,03	25,1	347,86
1v							
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	40	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	40	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			26,02	26,01	63,73	579,82

**Vakarienė 15.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška makaronų siuba	3KA	200	8,21	13,05	37,15	243,23
	Traputis	7GA	10	0,7	0,2	9	172
	Iš viso:			8,91	13,25	46,15	415,23
1	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			50,22	53,27	153,54	1295,24

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

3 savaitė  
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	200	7,44	8,4	42,69	272,02
Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,64	8,7	65,79	368,02

**Pietūs 11.50-12.10 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
Iv Virti plikyti ryžiai	4Gar	80	2,31	0,33	26,4	120,45
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	40	1,3	0,5	6,6	32
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	40	1,2	0,1	3,4	16
Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
I Iš viso:			26,85	18,55	75,25	563,27

**Vakarienė 15.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	135/15	9,32	14,51	41,08	290,35
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89
<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			45,79	42,32	196,52	1288,18

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius  
\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

3 savaitė  
Ketvirtadienis



Vilniaus Vėlavėgės darželis-mokykla  
4-7 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	MK3	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			7,73	11,6	42,04	293,28

**Pietūs 11.50-12.10 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais	Ds12	130/20	7,29	6,49	2,03	76,02
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	Virtų bulvių blynai su kiaulienos įdaru (žemaičiai)	VP23	110/20	20,16	10,66	32,42	306,23
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	40	1	0,2	8,7	41
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	40	1,3	0,5	6,6	32
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:			31,55	21,67	61,17	540,89

**Vakarienė 15.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Jogurtiniai viso grūdo blynėliai	101K	100	11	7,69	31,99	239,82
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,98	8,25	46,39	306,36
I	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			51,26	41,52	149,6	1140,53

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius  
\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

3 savaitė  
Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška sorų kruopų košė su sviestu	MK14	200	7,56	8,29	36,67	234,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,95	9,26	64,25	354,51

**Pietūs 11.50-12.10 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lęšių sriuba	Ds16	150	4,09	3,34	14,39	97,04
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	75	17,05	11,07	6,52	217,32
Iv	Virtos bulvės	5Gar	75	2	0,11	18,32	81
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	40	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	40	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:			28,54	15,24	59,29	488,8

**Vakarienė 15.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virtų bulvių kukuliai su grietine 18 %	DV5	150/15	3,64	3,68	36,06	254,95
	Sūrio lazdelė 40%	UŽ2	40	10,68	8,32	0,14	118
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			14,32	12	36,2	372,95
I	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			51,81	36,5	159,74	1216,26

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą