

I savaitė
 Pirmdienis

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
 1-3 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	150	7,34	12,98	35,29	285,87
Kriaušė (augalinis)	30Gar	50	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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	100	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	60	14,71	5,13	3,37	117,26
Iv Biri perlinių kruopų košė	G6	60	3,24	4,59	24,82	145,91
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	30	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
I Iš viso:			22,72	16,57	61,77	469,02

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	MM1	100	10,74	11,84	31,22	309,87
Trintos uogos	Ben1D	20	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	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 sezoniskumą

1 savaitė
Antradienis

Suderinta E. Kanlavaitė 4-3 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	MK11	150	7,37	10,7	31,98	263,7
Obuoliai (augalinis)	27Gar	50	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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%rieb.)	Ds18	100/6	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	45/15	12,07	9,42	4,99	148,15
1v Virti plikyti ryžiai	4Gar	60	2,31	0,33	26,4	120,45
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	30	1,3	0,5	6,6	32
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	30	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,77	15,62	63,73	456,01

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	DV4	100/10	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
<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

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	150	7,33	11,2	29,04	240,28
Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	50	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	100/10	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	45/15	21,88	14,4	5,01	236,87
Iv Biri perlinių kruopų košė	G6	60	1,62	2,29	12,41	72,96
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	30	1,3	0,5	6,6	32
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	30	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	100/15	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 Raciono maistinė-energinė vertė			49,45	50,59	174,14	1297,56

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

I savaitė
Ketvirtadienis

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
1-3 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	
Pieniška miežinių kruopų košė	MK4	150	8,07	9,33	33,58	282,52
Apelsinai (augalinis)	28Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	100	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	100	18,56	10,91	29,71	291,25
Iv						
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Pjaustyti brokoliai /kalafiorai (augalinis)	17Gar	30	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su natūraliu jogurtu 2.5%rieb.	DV3	100/15	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

Edita Kaniavaitė

1-3 m.vaičių valgiaraštis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	150	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds2	100/6	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	50	18,67	0,35	0,12	78,16
Iv Virti makaronai	64Gar	50	4,87	4,73	27,57	174,25
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	30	1	0,2	4,1	17
Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
Iš viso:			29,33	11,37	76	515,75

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai su grietine 30% (tausojantis)	DV2	100/15	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>			60,61	36,29	164,22	1293,11

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą

Suderinta

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktorė
Edita Kaniavaitė

E. Kaniavaitė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

2 savaitė
Pirmadienis

1-3 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	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	150	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	50	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba	Ds8	100	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	60	18,09	14,39	0,51	203,83	
1v Biri perlinių kruopų košė	G6	60	3,24	4,59	24,82	145,91	
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41	
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	30	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Varškės sklandžiai su grietine 30% (tausojantis)	DV7	100/15	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 sezoniskumą

auderintė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktore
Edita Kaulavaitė

[Signature]

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

2 savaitė
Antradienis

1-3 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	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu	MK10	150	7,37	11	31,98	283,7
Obuoliai (augalinis)	27Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (30%rieb.)	Ds6	100/6	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	60	17,91	15,35	4,74	287,9
Iv Bulvių košė	15 Gar	60	2,1	1,7	15,02	99,98
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	30	0,8	0,2	2,3	11
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	30	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	46K	60/20	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 sezoniskumą

2 savaitė
Trečiadienis

1-3 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	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu	MK11	150	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	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	Ds9	100	2,61	5,92	15,78	121,63
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Maltas vištienos kukulis	MK4	60	17,65	11,12	9,6	235,85
1v Virti plikyti ryžiai	4Gar	60	2,31	0,33	26,4	120,45
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	30	1,2	0,1	3,4	16
Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
I	Iš viso:		26,12	17,89	75,03	585,61

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai su cukinija	A52	100	6,03	21,33	44,22	293,31
Grietinė 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	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>		41,53	48,57	186,36	1262,14

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Sudaryta

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktorė
Edna Kaniavaitė

Edna Kaniavaitė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

2 savaitė

Ketvirtadienis

1-3 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	
Pieniška manų košė su sviestu	MK3	150	7,34	12,98	35,29	285,87
Kriaušė (augalinis)	30Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	100/20	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 plovai su morkomis	A48	100	6,98	12,11	48,64	287,04
Iv						
Rauginti arba švieži agurkai	16Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 45% , pomidoru, žalieji žirneliai	DV8	50/30/35	12,92	12,54	11,43	219,41
Ruginė duona su sviestu	U11		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	Raciono maistinė-energinė vertė		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

2 savaitė
Penktadienis

1-3 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	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu	MK1	150	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	100	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	30	1	0,2	8,7	41
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	30	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su apelsinu	DGE4	150	0,01	0	0,82	3,59
I	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		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
I	Raciono maistinė-energinė vertė			34,6	41,58	138,79	1140,56

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

audierinto

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

Direktoriė

Edita Kaniavaitė

E. Kaniavaitė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

1-3 m. vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Pirmdienis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45%rieb.	MK13	130/20	10,86	11,96	36,76	296,93
Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30%rieb.)	Ds5	100/6	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	60	16,88	13,96	9,58	224,96
1v Bulvių košė	15 Gar	60	2,1	1,7	15,02	99,98
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	30	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Iš viso:			25,41	21,33	70,44	575,16

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtiniai blynėliai	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 sezoniskumą

Suderinto

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktore
E. Katiaviciūtė

E. Katiaviciūtė

3 savaitė
Antradienis

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
1-3 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	
Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu	MK5	150	7,29	12,01	32,66	257,19
Apelsinai (augalinis)	28Gar	50	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	Ds4	100	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	50/50	18,3	20,03	25,1	347,86
Iv						
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	30	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
I	Iš viso:		25,92	26,11	68,53	603,82

Vakarienė 15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų siuba	3KA	150	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
I	Raciono maistinė-energinė vertė		50,12	53,37	158,34	1319,24

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

nuolerieta

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktore
Edina Kamlavaitė

Edina Kamlavaitė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

3 savaitė

Trečiadienis

1-3 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	
Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	150	7,44	8,4	42,69	272,02
Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	50	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	100	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	60	18,02	14,16	7,6	228,77
Iv Virti plikyti ryžiai	4Gar	60	2,31	0,33	26,4	120,45
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	30	1,3	0,5	6,6	32
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	30	1,2	0,1	3,4	16
Vanduo su citrina	DGĖ2	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	100/15	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
I Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89
I Raciono maistinė-energinė vertė			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

nuolatinė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Direktore
Edita Kaniavaitė

Edita Kaniavaitė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla

1-3 m. vaikų valgiaraštis

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu	MK3	150	7,33	11,2	29,04	240,28
Obuoliai (augalinis)	27Gar	50	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	Ds12	100	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	75/15	20,16	10,66	32,42	306,23
1v Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	30	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.	Išeiğa	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 sezoniskumą

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val

	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	150	7,56	8,29	36,67	234,35
	Trintos uogos	Ben1D	50	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	100	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	50	17,05	11,07	6,52	217,32
1v	Virtos bulvės	5Gar	50	2	0,11	18,32	81
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	30	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai/kalafijorai (augalinis)	17Gar	30	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
1	Iš viso:			28,44	15,34	64,09	512,8

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	100/15	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
1	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			51,71	36,6	164,54	1240,26

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą