

E. Kanlavskė



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dictistė

Armantė Kazimieraitytė

Istaigos darbo laikas nuo
7: 30 iki 18: 00 val

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (tausojantis)(augalinis)	S-1B	150 g	1,13	1,97	5,57	45,53
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Kalakutienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorų padažu (tausojantis)	PT-44B	80/110 g	29,87	6,14	29,13	306,22
Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16	100 g	1,30	20,00	9,70	76,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			33,82	30,20	68,01	550,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su morkomis (tausojantis)	ABV-39	160 g	23,38	16,52	28,28	351,40
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,46	17,24	31,60	375,95
Iš viso (dienos davinio):			58,29	47,44	99,61	926,30

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su daržovėmis (morkos, svogūnas, žalumynai) ir makaronais (tausojantis)	S-29	150 g	3,00	1,50	7,50	51,00
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti švediškai kiaulienos kukuliai grietinėls padaže (tausojantis)	M-26D	90/20 g	16,91	4,29	0,10	111,13
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	100 g	2,76	19,63	12,13	231,16
Rauginti agurkai (augalinis)	DG-2B	100 g	0,80	0,20	0,50	9,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,00	27,72	43,84	524,89

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti amerikietiški blynai	ABV-57	120 g	6,56	13,75	33,69	277,16
Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	P-26	20 g	0,08	0,08	4,49	18,00
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			12,64	19,48	46,45	403,27
Iš viso (dienos davinio):			37,64	47,20	90,29	928,16

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	S-16	150 g	1,61	2,03	9,90	64,53
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-31A	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	100 g	4,80	2,60	28,00	158,16
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25A	100 g	2,00	2,29	15,05	85,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			34,54	13,06	94,32	577,19

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti omleto keksiukai su sūriu ir daržovėmis (cukinija, morkos, žalumynai) (tausojantis)	K-3	120 g	17,75	15,91	7,15	235,55
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Šviesi pilno grūdo duona	-	20 g	1,30	0,24	10,08	50,20
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	DG-30	40 g	0,24	0,12	3,16	16,80
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,31	20,37	20,43	339,70
Iš viso (dienos davinio):			53,85	33,43	114,75	916,89

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų ir žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis)	S-23I	150 g	1,40	4,73	7,46	73,91
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	10 g	0,99	0,32	4,60	26,00
Maltos kiaulienos troškinys "Bolognese" (tausojantis)	M-4K	100 g	20,23	5,13	8,47	169,16
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	100 g	2,54	2,16	27,50	139,60
Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-38	100 g	3,93	9,91	8,48	133,14
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,49	22,65	69,51	599,01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas moliūgų ir obuolių pyragas (tausojantis)	ABV-49A	140 g	5,60	8,40	36,40	224,00
Grikių traputis	-	10 g	1,16	0,30	6,42	35,10
Geriamas jogurtas	-	150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			11,26	10,95	51,52	334,10
Iš viso (dienos davinio):			40,75	33,60	121,03	933,11

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**1 savaitė
Penktadienis**

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Graikiška pomidorinė pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	S-49	150 g	4,50	6,00	7,50	79,50
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Lydekos troškiny su grietinėle ir daržovėmis (morkos, cukinija, paprika)(tausojantis)	Ž-34	90 g	10,80	6,30	4,50	99,00
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	100 g	1,50	2,23	16,14	87,36
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25B	100 g	1,70	1,79	10,18	59,05
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,03	18,42	61,94	447,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	ABV-39B	170 g	21,10	10,71	33,95	316,57
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,18	11,43	37,27	341,12
Iš viso (dienos davinio):			42,21	29,85	99,20	788,63

Valgliaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**2 savaitė
Pirmadienis**

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis) (tausojantis)	S-18A	150 g	1,43	2,03	8,72	58,91
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-31A	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	100 g	3,81	2,74	21,30	125,46
Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63A	100 g	1,50	5,05	6,70	75,94
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,87	15,96	78,09	529,66

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas (tausojantis)	ABV-8	160 g	24,98	16,37	27,39	351,50
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			26,06	17,09	30,71	376,05
Iš viso (dienos davinio):			58,93	33,04	108,80	905,71

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	S-1	150 g	1,25	1,98	6,45	49,46
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	M-43A	100 g	13,73	4,87	15,79	120,94
Virtų bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	100 g	2,10	13,30	9,97	164,51
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-20C	100 g	1,00	7,00	6,00	90,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,61	29,25	61,83	547,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti daržovių blynai (morkos, cukinija, bulvės)	ABV-17	120 g	6,40	6,40	32,00	192,00
Natūralus jogurtas	-	30 g	1,35	1,05	1,38	20,40
Kefyras (2,5%)	-	150 g	4,80	4,80	5,85	85,50
Viso:			12,55	12,25	39,23	297,90
Iš viso (dienos davinio):			32,16	41,50	101,06	845,41

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	S-3	150 g	4,67	2,12	13,88	93,59
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti kalakutienos maltinukai su cukinija (tausojantis)	PT-1C	90 g	18,36	7,52	8,07	174,89
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G-7	100 g	2,76	0,33	21,90	96,00
Šviežių morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-76	100 g	3,26	12,59	10,20	163,33
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,58	24,66	77,66	650,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sukti lietiniai blynai	ABV-1B	100 g	7,49	4,33	41,23	223,85
Trintos uogos (augalinis) (tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Geriamas jogurtas	-	150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			12,17	6,60	52,33	309,80
Iš viso (dienos davinio):			42,75	31,26	129,99	960,20

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	S-23Z	150 g	1,35	5,70	5,85	81,84
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	10 g	0,99	0,32	4,60	26,00
Konv. krosnyje kepta lazanija su kiauliena - jautiena (tausojantis)	M-20B	160 g	18,00	24,82	8,39	447,44
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	100 g	0,67	0,33	2,33	11,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,01	31,17	21,17	623,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškėčiai (tausojantis)	ABV-6	120 g	21,36	11,10	29,72	298,13
Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	P-23	20 g	0,17	0,10	5,35	21,47
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,43	11,90	35,99	333,19
Iš viso (dienos davinio):			43,44	43,07	57,16	956,68

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**2 savaitė
Penktadienis**

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališka pupelių ir kopūstų sriuba „Ribollita“ (tausojantis)(augalinis)	S-38	150 g	4,50	3,00	13,50	105,00
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje keptas menkės kepnelis (tausojantis)	Ž-8	80 g	16,45	1,45	0,25	80,77
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	100 g	4,80	2,60	28,00	158,16
Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25Š	100 g	2,00	5,00	8,00	70,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,78	14,25	78,60	562,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti kvietiniai morkų ir obuolių keksiukai (tausojantis)	KS-28B	120 g	7,20	6,42	42,84	255,60
Kviečių traputis	-	10 g	1,06	0,20	6,22	33,40
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			13,36	11,57	56,41	383,50
Iš viso (dienos davinio):			43,14	25,82	135,01	945,53

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**3 savaitė
Pirmadienis**

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-4	150 g	1,11	1,95	5,43	44,91
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Bulgur kruopų plovos su kiauliena (tausojantis)	M-56	110/80 g	17,20	10,75	36,55	301,00
Šviežių morkų ir cukinijų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7E	100 g	1,50	5,30	11,40	95,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,34	20,10	77,00	563,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	ABV-38F	160 g	22,00	12,26	37,17	305,47
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,08	12,98	40,49	330,02
Iš viso (dienos davinio):			44,42	33,08	117,48	893,53

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Antradienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su avinžimiais (tausojantis)(augalinis)	S-1E	150 g	4,50	3,00	13,50	90,00
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti vištienos maltinukai (tausojantis)	PT-24	90 g	13,50	8,82	9,27	171,00
Bulvių košė (tausojantis)	G-4	100 g	3,62	5,16	13,48	112,80
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-68	100 g	1,21	4,85	6,65	70,60
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,36	23,93	66,52	567,00

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas kibinas su vištiena (tausojantis)	PT-12A	60/40 g	15,44	19,42	28,94	347,50
Dražovių sultinys (augalinis)(tausojantis)	S-21	80 g	0,02	1,00	0,04	9,15
Sūrio lazdelė "Pik Nik"	-	20 g	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,80	24,58	29,05	415,65
Iš viso (dienos davinio):			45,16	48,51	95,57	982,65

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-10	150 g	4,56	0,39	13,65	76,46
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Kalakutienos troškiny "Tikka masala" su grietinėle (tausojantis)	PT-42A	100 g	21,13	3,79	2,35	133,26
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	100 g	1,50	2,23	16,14	87,36
Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-42A	100 g	1,32	5,75	11,01	97,50
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,04	14,26	66,77	517,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti kakaviniai blynai su bananais	ABV-70	120 g	8,50	5,70	43,00	257,00
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			14,68	11,37	53,67	376,05
Iš viso (dienos davinio):			44,72	25,63	120,43	893,23

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Ketvirtadienis

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojantis)	S-23Z	150 g	3,00	6,00	12,00	105,00
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	10 g	0,99	0,32	4,60	26,00
Konv. krosnyje keptas stambiai tarkuotas bulvių plokštainis su kiauliena	ABV-12C	100/40 g	17,43	6,62	17,68	205,62
Grietinė (30%)	-	15 g	0,39	4,50	0,41	43,20
Šviežiai marinuotų kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-44	50 g	0,65	1,95	5,60	44,50
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,20	19,96	54,45	487,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti kokosiniai varškėčiai (tausojantis)	ABV-65	120 g	15,60	10,80	15,60	228,00
Natūralus jogurtas	-	20 g	0,90	0,70	0,92	13,60
Arbatiniai traškučiai „Taler“	-	10 g	1,01	0,28	6,89	34,80
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,51	11,78	23,41	276,40
Iš viso (dienos davinio):			40,71	31,73	77,86	763,42

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus Volungės darželis-mokykla
Kodas: 191713046
Volungės g. 10, Vilnius

Direktorė Agnė Duškinaitė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

**3 savaitė
Penktadienis**

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	S-43B	150 g	1,50	3,00	9,00	67,50
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje kepti jūros lydekų maltinukai (tausojantis)	Ž-16	80 g	16,35	3,10	5,14	116,75
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	100 g	3,81	2,74	21,30	125,46
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-70	100 g	1,46	1,85	11,22	62,67
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,65	12,79	70,27	494,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	170 g	4,32	3,67	46,75	237,32
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	25 g	0,60	0,55	2,60	17,51
Tarkuotas fermentinis sūris	-	15 g	3,15	4,20	0,30	51,75
Garinti brokoliai (tausojantis)	DG-86	40 g	1,20	0,16	2,80	14,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,27	8,58	52,45	320,58
Iš viso (dienos davinio):			33,92	21,37	122,72	815,56

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė