

E. Kaniavaitė



Vilniaus Volungės darželis-mokykla

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) košė su pienu (tausojantis)	KK-7A	200 g	7,20	6,58	31,81	228,40
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,63	11,08	44,85	322,75

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	70/100 g	26,72	5,49	26,06	273,99
Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16	90 g	1,17	20,00	8,73	68,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,15	29,16	50,97	453,31

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):			62,24	57,48	127,42	1152,01

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**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	KK-8	180 g	6,50	6,34	40,97	246,19
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,08	6,76	56,37	314,34

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 grietinės padaže (tausojantis)	M-26D	90/20 g	16,91	4,29	0,10	111,13
Virtų bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	90 g	2,48	17,67	10,92	208,04
Rauginti agurkai (augalinis)	DG-2B	90 g	0,72	0,18	0,45	8,10
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,24	25,34	29,58	443,68

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):			43,97	51,58	132,39	1161,28

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	KK-8	200 g	5,08	1,20	28,90	147,14
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Pienas (2,5%)	-	150 g	5,10	4,95	7,35	94,50
Viso:			10,61	10,65	49,29	335,99

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	90 g	4,32	2,34	25,20	142,34
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25A	90 g	1,80	2,06	13,55	76,64
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			33,46	12,17	77,02	495,66

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje 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	30 g	0,18	0,09	2,37	12,60
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,25	20,34	19,64	335,50
Iš viso (dienos davinio):			63,32	43,16	145,95	1167,15

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-10	180 g	5,40	3,60	28,80	162,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,06	4,10	46,80	241,59

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 troškiny "Bolognese" (tausojantis)	M-4K	90 g	18,21	4,62	7,62	152,24
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	90 g	2,29	1,94	24,75	125,64
Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-38	90 g	3,54	8,92	7,63	119,83
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			26,42	20,53	52,06	497,62

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):			43,74	35,58	150,38	1073,31

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	70 g	9,10	7,70	0,77	108,50
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Garintos mini morkytės (tausojantis)	DG-85	30 g	0,24	0,06	2,40	10,50
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,52	0,52	16,90	74,36
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,89	12,58	30,59	281,51

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	80 g	9,60	5,60	4,00	88,00
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	90 g	1,35	2,01	14,53	78,62
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25B	90 g	1,53	1,61	9,16	53,15
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,11	16,92	45,80	364,67

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	150 g	18,62	9,45	29,96	279,33
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:			19,70	10,17	33,27	303,88
Iš viso (dienos davinių):			48,69	39,67	109,67	950,06

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
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-10	200 g	6,00	4,00	32,00	180,00
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,43	8,50	45,04	274,35

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	90 g	3,43	2,47	19,17	112,91
Šviežių kopūstų salotos su konservuotais kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63A	90 g	1,35	4,55	6,03	68,35
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			31,94	14,78	62,29	452,32

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):			64,43	40,37	138,04	1102,72

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-4	180 g	7,97	9,43	33,34	250,16
Naminis vyšnių džemas (augalinis)	P-23	20 g	0,13	0,07	10,40	42,20
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,51	9,90	56,74	349,56

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	90 g	12,36	4,38	14,21	108,85
Virtų bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	90 g	1,89	11,97	8,97	148,06
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-20C	90 g	0,90	6,30	5,40	81,00
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,52	26,33	45,65	452,76

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):			38,58	48,48	141,62	1100,22

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) su pienu (tausojantis)	KK-12	180 g	6,10	5,98	45,41	232,22
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,69	6,40	60,81	300,37

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	90 g	2,48	0,30	19,71	86,40
Šviežių morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-76	90 g	2,93	11,33	9,18	147,00
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,57	22,97	61,45	567,27

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):			48,43	35,96	174,59	1177,43

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	KK-2	200 g	12,98	4,28	39,68	225,10
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,41	8,78	52,72	319,45

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	90 g	0,60	0,30	2,10	9,90
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,94	31,13	20,94	565,18

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):			56,77	51,81	109,65	1217,83

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	70 g	9,10	7,70	0,77	108,50
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	30 g	0,27	0,06	1,17	5,40
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,80	12,46	25,46	259,25

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 kepenėlis (tausojantis)	Ž-8	80 g	16,45	1,45	0,25	80,77
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	90 g	4,32	2,34	25,20	142,34
Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25Š	90 g	1,80	4,50	7,20	63,00
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,70	13,09	62,00	482,01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje 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):			52,85	37,12	143,87	1124,76

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**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-1B	200 g	7,06	3,12	31,78	183,74
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,49	7,62	44,82	278,09

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	100/70 g	15,60	9,75	33,15	273,00
Šviežių morkų ir cukinijų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7E	90 g	1,35	4,77	10,26	85,50
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,19	18,17	59,46	468,81

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):			49,76	38,77	144,76	1076,92

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su morkomis (augalinis)(tausojantis)	KK-10M	200 g	7,60	1,00	50,00	234,00
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,03	5,50	63,04	328,35

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 avinžirniais (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	90 g	3,26	4,64	12,13	101,52
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-68	90 g	1,09	4,37	5,99	63,54
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,48	22,53	51,50	491,46

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	70 g	0,01	0,88	0,04	8,01
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:			20,79	24,46	29,05	414,51
Iš viso (dienos davinio):			52,30	52,48	143,59	1234,32

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-13	180 g	4,77	2,16	43,38	211,86
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,35	2,58	58,78	280,01

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	90 g	19,02	3,41	2,12	119,93
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	90 g	1,35	2,01	14,53	78,62
Šviežių morkų ir baltųjų ridikų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-42A	90 g	1,19	5,18	9,91	87,75
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			27,25	12,68	50,82	428,16

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):			47,28	26,63	163,26	1084,22

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

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	KK-2	200 g	12,98	4,28	39,68	225,10
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,64	4,78	57,68	304,69

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	45 g	0,59	1,76	5,04	40,05
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	45 g	0,30	0,15	1,05	4,95
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,70	19,35	40,78	424,82

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):			53,85	35,90	121,86	1005,91

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**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omletas su varške (tausojantis)	K-1B	80/40 g	14,79	13,26	5,96	196,29
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	DG-53	30 g	1,50	0,15	3,60	21,00
Sezoniniai vaisiai	-	100 g	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,80	18,19	35,68	374,08

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	90 g	3,43	2,47	19,17	112,91
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-70	90 g	1,31	1,67	10,10	56,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,73	11,93	54,02	418,97

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	150 g	3,81	3,24	41,25	209,40
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	30 g	0,90	0,12	2,10	10,50
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,46	8,11	46,25	289,16
Iš viso (dienos davinių):			49,98	38,23	135,95	1082,21

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė