



# VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „PAGRANDUKAS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. vaikams

Netoleruojantiems kviečių ir miežių

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Parengė:  
Dietistė Rita Čiutienė

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	150/15	6,6	3,8	35,9	205
Duoniukas (be miežių ar kviečių)	126	30	3,18	0,63	21,69	110,70
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,18</b>	<b>4,83</b>	<b>70,59</b>	<b>372,7</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba be perlinių kr. (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Pilno grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,1	0,2	8,7	41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	67/53	19,1	11,4	6,7	206
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S021	60	1,6	1,6	7,9	53
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	35/35	1,2	0,2	2,4	16
<b>Iš viso:</b>			<b>27,8</b>	<b>18,5</b>	<b>60</b>	<b>518</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	V001	150	20,5	10,5	32,7	308
Natūralus jogurtas 2,5%	P1	15	0,5	0,4	0,6	8
Uogos	U1	10	0,1	0,1	1,3	6
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,1</b>	<b>11,0</b>	<b>34,6</b>	<b>322</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,08</b>	<b>34,33</b>	<b>165,19</b>	<b>1212,7</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr021	180/15	9,5	2,6	50,0	262
Lazdyno riešutai	142	10	2,10	4,00	2,20	57,50
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	90	0,4	0,4	11,7	51
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,0</b>	<b>7,0</b>	<b>63,9</b>	<b>370,5</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,0	61
Pilno grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,1	0,2	8,7	41
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	134/46	15,8	15,6	31,5	330
Jogurtinė grietinė 10%	P5	20	0,7	2,0	0,8	24
Marinuoti agurkai	D1	60	0,3	0,1	2,1	10
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,1	2,9	14
<b>Iš viso:</b>			<b>19,7</b>	<b>19,3</b>	<b>57</b>	<b>480</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	D013	123/27	10,5	13,0	31,0	283
Kefyras	122	200	5.60	5.00	9.40	102.00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,1</b>	<b>18,0</b>	<b>40,4</b>	<b>385</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,8</b>	<b>44,3</b>	<b>161,3</b>	<b>1235,5</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



TVIRTINU  
Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė

Vida Kisielienė



I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr005	130	6,7	0,3	40,8	193
Traputis su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	U053	30/5/10	2,4	5,5	15,6	121
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,4</b>	<b>6,1</b>	<b>66,8</b>	<b>360</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo ruginė duona	Duo2	20	1,1	0,2	8,7	41
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T	80	20,0	4,7	5,0	142
Virti nešlyfuoti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,6	147
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S010	100	1,0	5,2	9,3	88
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	15/15/15	0,5	0,1	2,9	14
<b>Iš viso:</b>			<b>31,5</b>	<b>12,7</b>	<b>75,9</b>	<b>542,8</b>

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	88/72	17,4	13,3	20,8	274
Uogos	U1	30	0,4	0,2	3,8	18
Pilno grūdo duona su virta vištienos filė pomidorais (tausojantis)	U027	20/20/10	8,1	2,1	8,6	85
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,9</b>	<b>15,5</b>	<b>33,2</b>	<b>378</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,8</b>	<b>34,4</b>	<b>1765,9</b>	<b>1279,8</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	90/10	12,4	14,6	5,5	203
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,4	0,3	10,5	50
Pjaustyti pomidorai	D000.3	40	0,4	0,1	1,6	9
Žirneliai (konservuoti)	D2	30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,1	15,4	35,5	345

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,4	0,3	10,5	50
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis)	K008	33/87	26,6	4,8	9,1	186
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	70/70	1,3	0,3	4,5	25
Iš viso:			34,0	15,2	60,0	512

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų blynai su bananais	M005	99/11	8,5	7,0	40,3	292
Uogos	U1	15	0,2	0,1	1,8	9
Natūralus jogurtas 2,5%	P1	10	0,3	0,3	0,4	5
Pienas 2,5%	P4	140	4,8	3,5	6,9	78
Iš viso:			13,7	10,8	49,5	384
Iš viso (dienos davinio):			63,8	41,4	144,9	1241

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griikiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	4,5	53,5	300
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,8</b>	<b>4,9</b>	<b>66,5</b>	<b>357</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai (tausojantis)	Ž002	94/6	19,0	11,5	7,3	209
Virtos ryžių kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,9	0,7	29,8	141
Kopūstų salotos su pomidorais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	60	0,8	1,5	3,2	30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
<b>Iš viso:</b>			<b>28,3</b>	<b>16,5</b>	<b>71,8</b>	<b>549</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių makaronų sriuba (tausojantis)	Sr025	200/50	7,8	9,4	28,0	228
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais ir pomidorais	U022	40/20/10	3,7	1,4	21,3	112
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,5</b>	<b>10,8</b>	<b>49,3</b>	<b>340</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,5</b>	<b>32,2</b>	<b>187,6</b>	<b>1246</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną





2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	120/3	9,1	4,4	30,7	199
Varškės sūrelis (nešlaistytas)	146	50	6,0	3,9	1,1	64
Uogos	U1	15	0,2	0,1	1,9	9
Pienas 2,5%	P4	150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	70	0,6	0,3	8,5	39
Iš viso:			21,0	12,4	49,6	394

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	79
Pilno grūdo ruginė duona	Duo2	20	1,1	0,2	8,7	41
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/140T	80	16,21	10,61	2,8	171,52
Virti griekiai (tausojantis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliejumi	2-1/7A	70	0,7	3,7	3,7	51,1
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Iš viso:			24,51	17,61	58,5	490,62

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti ryžių makaronai su varške	65	180	16,64	13,67	37,34	343,93
Grietinė	14	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,12	19,67	37,96	402,53
Iš viso (dienos davinio):			62,63	49,68	146,06	1287,15

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė, paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	220/5/15	7,9	6,4	49,6	288
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>62,6</b>	<b>345</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona	Duo1	30	1,6	0,3	13,0	61
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	192/58	25,0	6,3	42,1	325
Jogurtinė grietinė 10%	P5	30	1,0	3,0	1,3	36
Morkų lazdelės	D000	115	1,2	0,2	10,0	47
<b>Iš viso:</b>			<b>30,4</b>	<b>11,4</b>	<b>74,7</b>	<b>523</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų sklindžiai su obuoliais	M003	101/14	7,4	12,5	37,4	291
Natūralus jogurtas 3,5%	P2	15	0,6	0,5	0,8	11
Uogos	U1	10	0,1	0,0	1,0	5
Pienas 2,5%	P4	150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>13,2</b>	<b>16,8</b>	<b>46,5</b>	<b>390</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,90</b>	<b>47,4</b>	<b>183,8</b>	<b>1258</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną





2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5%) (tausojantis)	U020	113/37	8,0	8,4	26,9	215
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniiais, pomidorais	U022	20/10/5	2,7	1,5	10,8	67
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	120	0,5	0,5	15,6	69
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,1	10,4	53,3	351

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Pilno grūdo ruginė duona	Duo2	20	1,1	0,2	8,7	41
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	P023	130/70	26,0	12,7	39,7	377
Marinuoti agurkai	D1	40	0,2	0,0	1,4	7
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15
Iš viso:			30,1	15,5	69,8	538,8

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)	81	125	20,95	17,39	25,06	339,14
Grietinė	14	15	3,38	4,50	0,35	43,95
Nesaldinta arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,33	21,89	25,41	383,09
Iš viso (dienos davinio):			65,53	47,79	148,51	1272,89

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

TVIRTINU

Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė



Vida Kisielienė

2 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/15	7,0	11,1	28,1	241
Graikiški riešutai	139	10	1,9	4,0	1,5	67,6
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>15,5</b>	<b>42,6</b>	<b>365,6</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,4	0,3	10,5	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	58/22	17,6	10,1	5,4	183
Virti griekiai (tausojantis)	Gr010. I	100	6,3	1,0	35,1	175
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S011	30	0,4	1,6	1,8	23
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/20	0,5	0,1	1,9	11
<b>Iš viso:</b>			<b>28,3</b>	<b>14,7</b>	<b>66,1</b>	<b>510</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	250	5,7	7,3	41,7	255
Kefyras	122	200	5,60	5,00	9,40	102,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>51,1</b>	<b>357</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,9</b>	<b>42,5</b>	<b>159,9</b>	<b>1232,6</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

TVIRTINU

Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė



Vida Kisielienė

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	Ki002	60	7,4	7,0	0,4	94
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	120	5,0	1,2	27,7	143
Žirneliai (konservuoti)	D2	30	1,5	0,1	4,7	25
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,3	8,7	45,9	320

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	30	2,1	0,4	15,8	75
Žuvies maltinis	32	80	12,7	11,72	11,77	201,9
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	60	1,4	4,4	3,9	61
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	30/30	1,1	0,1	2,4	15
Iš viso:			21,3	21,72	62,47	427,9

## Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	75/25	14,8	13,5	13,0	232
Natūralus jogurtas 2,5%	P1	30	1,0	0,8	1,3	16
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	20/3/7/5/5	3,3	4,6	10,9	98
Nesaldinta čiobrelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,0	18,8	25,1	346
Iš viso (dienos davinio):			54,6	49,32	133,47	1193,9

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė, paskaninta sviesto gabalėliu, braškėmis (tausojantis)	Kr011	220/5/15	10,2	9,2	33,7	258
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	120	0,5	0,5	15,6	69
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,7</b>	<b>9,7</b>	<b>49,3</b>	<b>327</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Pilno grūdo ruginė duona	Duo2	10	0,5	0,1	4,3	20
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	35/35	16,1	16,0	1,1	213
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	153
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	1,0	0,2	6,4	31
<b>Iš viso:</b>			<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>47,9</b>	<b>485</b>

**Vakarienė 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	K002	200	13,66	13,94	32,54	310,26
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,66</b>	<b>13,94</b>	<b>32,54</b>	<b>310,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,66</b>	<b>45,94</b>	<b>129,74</b>	<b>1122,26</b>

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



TVIRTINU  
Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė

Vida Kisielienė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr028	180	6,2	1,5	34,3	176
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	U049	27/27/13/13	5,1	6,4	16,2	143
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta kminų arbata	G001	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	8,3	63,5	376

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,1	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona	Duo2	20	1,1	0,2	8,7	41
Šutinta vištienos file su grietinėle (tausojantis)	P013	80/20	20,0	8,3	1,4	160
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	70	1,6	5,2	4,5	71
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	2,0	11
Iš viso:			29,1	19,4	49,0	487

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M008	128/22	13,8	9,8	42,4	313
Varškės sūris 13%	P6	30	6,0	3,9	1,1	64
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,8	13,7	43,5	376
Iš viso (dienos davinio):			60,7	41,4	156,1	1240

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

TVIRTINU

Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė

Vida Kisieliene

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė, paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis)	Kr003	220/5/15	7,9	6,4	49,6	288
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	1,0	2,3	11,7	71
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,8	8,8	61,3	360

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	150	2,9	1,5	14,0	81
Pilno grūdo ruginė duona	Duo3	30	2,4	2,7	12,3	83
Kepti su garais kalakutienos filė kotletukai su čiobreliu ir raudonėliu (tausojantis)	10-7/140T	100	33,10	1,50	3,57	160,22
Virtų sorų kr. (tausojantis) (augalinis)	Gr003	120	5,1	0,6	31,3	151
Šviežių agurkų salotos (augalinis)	S028	60	0,5	3,1	1,4	36
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
Iš viso:			45	9,6	66,17	531,22

## Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai kukurūzų blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	90/15/20	6,6	12,3	38,8	292
Natūralus jogurtas 2,5%	P1	100	3,3	2,5	4,2	53
Ryžių traputis	Duo4	10	0,8	0,3	8,2	38
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,8	15,1	51,2	383
Iš viso (dienos davinio):			60,4	35,3	175,7	1262

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną



3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	107/13	14,0	14,4	10,5	228
Pilno grūdo ruginė duona	D3	25	2,0	2,3	10,2	69
Žirneliai	D000.3	50	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta mėtų arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,9	17,2	35,8	366

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Viso grūdo ruginė duona	Duo1	20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis)	K009	85	14,1	4,2	5,9	118
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S029	40	0,4	2,9	1,3	33
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	D006	20/20/20	0,6	0,2	2,7	15
Iš viso:			25	11,2	71,1	484

## Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)	M013	160	19,2	10,7	33,7	309
Natūralus jogurtas 2,5%	PI	15	0,5	0,4	0,6	8
Grikių trapučiai	Duo4	10	1,3	0,3	7,0	35,9
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,9	11,4	41,4	353
Iš viso (dienos davinio):			62,8	39,8	148,3	1203

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

TVIRTINU

Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė

Vida Kisielienė

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė, pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis)	Kr023	200/5	12,1	10,0	40,9	302
Sezoninių vaisių lėkštelė	Vai1	100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbata	G003	150	0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,5	10,4	53,9	359

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	5,3	11,5	102
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	Ž010	90	14,5	10,2	5,9	173
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,2	177
Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	60	0,6	3,2	3,4	45
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Iš viso:			22,7	19,0	62,4	511

Vakarienė 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (perlinių)	26	200	6,04	7,04	19,01	160,32
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U019	40/6/14/10/10	6,6	9,2	21,8	196,0
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,64	16,24	40,81	356,32
Iš viso (dienos davinio):			47,74	45,64	157,11	1222,32

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

TVIRTINU

Vilniaus lopšelio - darželio „Pagrandukas“ direktorė

Vida Kisielienė