

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Lopšelis/ darželis „Žirmūnėliai“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų



Istaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėliai“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Rasa Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K 115	150	5,58	5,82	22,16	165,9
Vaisia		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Ekologiškas jogurtas BIOS		125	5,88	4,75	5,88	91,25
Iš viso:			12,22	10,87	41,98	313,15

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 ir grietine (tausojantis)	S18	100/5	1,57	3,34	7,31	62,92
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	KP 8	60	14,93	5,29	5,54	168,32
Morkų, obuolių ir salierų salotos	2-1/21 A	70	1,47	6,93	6,09	92,61
Virtos bulvės	G1	60	1,23	0,06	11,31	50,05
Vanduo su citrina		150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			20,91	15,95	43,84	436,20

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	MP 70	100	7,37	9,37	36,37	255,66
Saldus grietinės padažas	P7	10	0,14	1,53	3,97	29,55
Čiobrelių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,51	10,9	40,34	285,21
Iš viso (dienos davinio):			40,64	37,72	126,16	1034,56

Vilniaus lopšelio-darželių švietimo įstaigos
direktorius pavaduotoja
Rasa Grišaitienė
Rasa Grišaitienė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	AP9 8	150	6,97	7,16	24,32	183,60
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15- 1/2	30/15/ 5	5,5	2,90	4,30	65,70
Arbatžolių arbata nesaldinta	KG 1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,47	10,06	28,62	249,30

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G 17	150	0,03	0	0,6	2,6
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S11	100	1,23	2,10	7,87	53,19
Troškintas kiaulienos kepsnelis(tausojantis)	KP 32	60	14,77	7,05	3,13	156,07
Griekiai	G5	50	3,04	2,4	16,65	98,64
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2- 1/17 A	70	0,59	4,94	4,16	63,50
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			21,34	16,82	45,40	433,70

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su daržovių-grietinėlės padažu(tausojantis)	MP3	120/40	5,08	5,39	33,37	185,31
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Mėtų arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			6,62	5,94	55,43	274,81
Iš viso (dienos davinio):			40,43	32,82	129,45	957,81

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėlių“
direktorius pavaduotoja padėjėja
Rasa Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu(tausojantis)	3-3/47T	150	6,20	3,50	26,90	163,90
Uogienė		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Mėtų arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,39	3,95	58,45	288,55

Pietūs 12:00 val.*

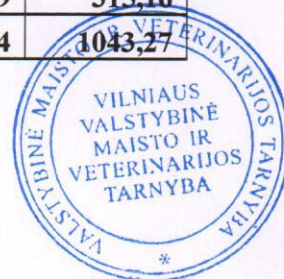
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G 17	150	0,03	0	0,6	2,6
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba(tausojantis)	S20	100	1,28	3,36	6,55	57,35
Jautienos kukuliukai(tausojantis)	KP11	70	11,90	5,76	9,23	177,11
Bulvių košė	G2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejaus padažu	S22	90	1,1	8,68	3,34	89,42
Iš viso:			17,12	20,02	40,8	439,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP1	120	16,57	7,74	29,75	250,26
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Čiobrelių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			18,03	8,44	44,39	315,16
Iš viso (dienos davinio):			42,54	32,41	143,64	1043,27

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnai“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Rasa Grigaliūnienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų košė su sviestu(tausojantis)	AP97	150/5	4,90	6,22	25,95	173,76
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			9,44	9,17	51,76	313,76

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Daržovių sriuba(brokolių, morkų) (tausojantis)	S11	100	1,2	2,9	6,67	52,96
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	KP18	60	12,12	4,35	6,58	109,99
Virti ryžiai	G3	50	1,29	1,99	13,84	75,54
Morkų padažas	P8	20	0,72	2,88	1,96	34,06
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	100	1,9	7,10	8,8	107,1
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			18,91	19,55	50,84	439,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	AP82	150	14,95	9,09	17,83	214,36
Uogienė		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Vaisinė arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,00	9,09	28,47	255,01
Iš viso (dienos davinio):			43,35	37,81	131,07	1008,12

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėliai“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Rasa Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KK P2	90	10,20	11,87	5,02	163,00
Pomidorai	S34	50	1,00	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis(duona) su sviestu	ŠU 1	30/7	1,72	6,11	13,05	112,12
Kmyņu arbata nesaldinta	KG 4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,92	18,08	20,12	283,62

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Žirnių perlinių kruopų sriuba su grietine(tausojantis)	S16	100/5	2,34	3,50	8,66	70,09
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	Ap 1	50/50	14,48	10,18	5,77	169,75
Makaronai	G6	50	1,90	1,70	13,28	77,71
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/14	70	1,064	0,46	1,94	16,2
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			21,46	16,17	42,64	393,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	KP14	150	3,04	3,59	22,66	134,94
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisia		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			9,28	7,79	50,86	308,94
Iš viso (dienos davinio):			43,66	42,04	113,62	986,01

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėlių“
direktorius pavaduotoja ugdymui
Rasa Grigaliūnienė



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė(tausojantis)	AP117	150	6,11	5,16	25,72	173,70
Uogienė		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Ekologiškas jogurtas BIOS		125	5,88	4,75	5,88	91,25
Arbatžolių arbata nesaldinta	KG1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	9,91	42,24	305,60

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina		150	0,03	0,00	0,60	2,60
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	S16	100	3,32	3,02	5,34	60,12
Ryžių ir paukštienos troškiny(s(tausojantis)	KP22	100/50	19,28	9,66	28,61	270,17
Agurkai	S27	80	0,64	0,16	1,84	8,80
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			24,95	13,17	49,38	401,39

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Daržovių(bulvių, morkų, žirnelių) šiupinys(tausojantis)	4-5/100T	120	3,86	3,91	17,40	120,30
Mėtų arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			7,06	4,84	58,27	292,00
Iš viso (dienos davinio):			44,05	27,92	149,89	998,99



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K115	150	5,58	5,82	22,16	165,90
Uogienė		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Arbatžolių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			6,77	6,27	53,71	290,55

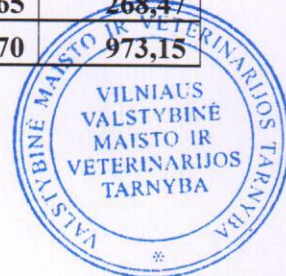
Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0	0	0	0
Ryžių- pomidorų, morkų sriuba su grietine(tausojantis)	S14	100/5	0,8	3,39	7,06	58,49
Maltas kiaulienos šnicelis(tausojantis)	AP9	60	12,68	9,47	5,08	155,19
Virtos bulvės	G1	60	1,23	0,06	11,31	50,05
Raugintų kopūstų salotos	2-1/17A	100	0,8	7,10	5,90	90,7
Juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			17,19	20,35	42,34	414,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas(tausojantis)	85A	100	14,77	8,94	21,18	224,52
Grietinė		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Čiobrelių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,13	13,44	21,65	268,47
Iš viso (dienos davinio):			39,09	40,06	117,70	973,15

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnai“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Rasa Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezo- jogurto padažu(tausojantis)	KP1	60/8	7,04	8,80	1,14	85,08
Žali žirneliai	S34	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	KG2	150	0,03	0,05	0,60	2,60
Iš viso:			12,34	9,68	43,54	263,38

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0	0	0	0
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais(tausojantis)	TS6	100/5	3,03	7,8	16,19	110,75
Troškintas jautienos maltinukas(tausojantis)	KP27	60	14,93	5,12	7,65	157,73
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T	80	1,4	1,0	9,90	54,30
Kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19A	90	1,0	8,7	3,90	98,60
Iš viso:			20,36	22,62	37,64	421,38

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	3-6/120	100	6,22	8,67	27,37	212,36
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,4	0,7	8,90
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			10,33	11,57	32,97	281,26
Iš viso (dienos davinio):			43,03	43,87	114,15	966,02



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-3/33T	150	4,74	3,021	26,00	150,17
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			9,84	6,77	33,35	234,17

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Pupelių sriuba su grietine(tausojantis)	S8	100/5	2,53	3,03	8,62	67,88
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai(tausojantis)	9-7/141T	60	9,31	4,15	3,03	86,79
Makaronai	G6	50	1,90	1,70	13,28	77,71
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	100	1,9	7,1	8,8	107,1
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			17,35	16,31	47,32	401,78

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	KP5	90	9,68	10,00	0,00	128,72
Natūralus pomidorų padažas		10	0,59	0,08	3,56	11,00
Agurkai	S27	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Bulvių košė	G2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Mėtų arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			13,42	12,67	41,58	313,60
Iš viso (dienos davinio):			40,61	35,75	122,25	949,55

Vilniaus lopšelio-darželio „Sausuėnėliai“
direktoriaus pavaduotoja
Rasa Grigaitė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	AP95	150	5,69	5,37	25,21	166,50
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.	16-1/4	25/5/2 0	7,2	0,9	12,0	84,6
Vaisinė arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,65	6,57	51,15	307,1

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S3	100	0,86	1,58	7,18	44,64
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė(tausojantis)	10-5/112 T	70/70	17,0	7,90	22,0	227,50
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejaus padažu	S22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Iš viso:			20,79	19,45	46,48	433,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu(morkos, pomidorai, paprika) (tausojantis)	6-5/101 T	100/50	7,76	9,09	34,48	250,79
Čiobrelių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,52	9,39	48,42	306,79
Iš viso (dienos davinio):			42,96	35,41	146,05	1047,68



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai(pilno grūdo) su sviesto grietinės padažu(tausojantis)	MP7	150/15	5,48	9,75	37,91	261,31
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Vaisinė arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,80	9,83	38,83	265,71

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Barščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine(tausojantis)	S 17	100/5	0,76	3,34	5,59	52,60
Keptas kiaulienos apkepas(tausojantis)	KP34	60	9,28	4,04	3,26	154,98
Bulvių košė	G2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Troškinti kopūstai	KDG	75	1,06	5,01	7,65	81,48
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			13,94	14,61	38,18	404,74

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu(tausojantis)	3-3/47T	150	6,20	3,50	26,90	163,90
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,74	6,45	52,71	303,90
Iš viso (dienos davinio):			30,48	30,89	129,72	974,35



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(tausojantis)	3-3/53T	150	3,8	1,8	34,2	167,5
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Nesaldinta žolelių arbata		150	0	0	0	0,00
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	30/15/5	5,5	2,90	4,30	65,70
Iš viso:			10,06	5,00	52,44	289,20

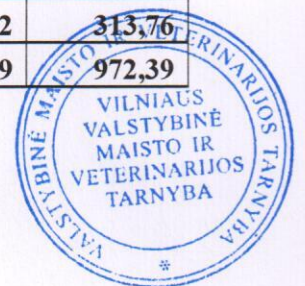
Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		150	0	0	0	0,00
Kopūstų, morkų sriuba(tausojantis)	S5	100	0,76	2,84	3,28	38,20
Maltos jautienos troškiny su ryžiais, pomidorais ir žirneliais(tausojantis)	12-5/101T	37/113	11,81	7,15	26,7	218,49
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12	110	1,82	0,8	9,66	53,04
Juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			16,07	11,12	52,63	369,43

Vakariė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	Mp6	120	8,42	11,55	45,97	310,51
Trintos uogos	KP4	25	0,25	0,00	1,95	3,25
Mėtų arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	11,55	47,92	313,76
Iš viso (dienos davinio):			34,80	27,67	152,99	972,39

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirniūnai“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Rasa Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižų kr. Košė su obuoliu ir cinamonu(tausojantis)	3-3/39T	150	4,8	3,6	25,1	152,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12,0	84,6
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Arbatžolių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,76	4,80	51,04	292,60

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		100				
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	1-3/36AT	100	5,65	2,89	15,81	111,85
Kalakutienos ir daržovių (bulvių,kopūstų, morkų, žirnelių)troškinys	10-5/101T	55/65	12,9	5,7	13,9	158,40
Pomidorai	S29	80	0,8	0,16	3,28	13,60
Juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Iš viso:			21,03	9,08	45,98	343,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas(tausojantis)	AP84	80/20	12,36	12,00	18,79	230,85
Grietinė		15	0,36	4,5	0,47	43,95
Čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,72	16,50	19,26	274,48
Iš viso (dienos davinio):			46,51	30,38	116,28	910,63

Vilniaus lopšelio-darželio „Žuvinėlis“
direktorius pavaduotoja
R. Grigaliūnienė
Rasa Grigaliūnienė



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	AP95	150	5,69	5,37	25,21	166,50
Nesaldinta arbatžolių arbata		0	0	0	0	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			6,83	5,82	46,12	250,5

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Pertrinta daržovių (brokolių, morkų) sriuba (tausojantis)	S12	100	1,45	3,37	7,82	61,46
Keptas žuvies maltinukas	KP17	60	12,45	3,78	7,73	118,38
Virti griekiai	G5	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A	100	1,50	2,60	10,50	71,10
Iš viso:			18,47	12,15	43,30	352,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T	75/5/10	17,91	11,11	16,41	237,31
Uogienė		15	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0	0	0	0,00
Iš viso:			17,96	11,11	27,05	277,96
Iš viso (dienos davinio):			43,26	29,08	116,47	880,64



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	3-5/105AT	150	4,5	3,8	34,4	189,80
Nesaldinta žolelių arbata		150	0	0	0	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			5,64	4,25	55,31	273,80

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		150	0	0	0	0,00
Trinta Žirnių sriuba (tausojantis)	TS5	100	4,48	4,23	13,80	100,07
Kepta vištienos filė	KP6	75	18,36	13,88	4,48	216,45
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T	80	1,4	1	9,9	54,30
Troškintos(žied. kopūstai, morkos) daržovės	G9	100	3,05	3,76	5,58	68,17
Iš viso:			27,29	22,87	33,76	438,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su pilno grūdo makaronais(tausojantis)	PS2	150	5,20	7,00	20,25	160,12
Sumuštinis(duona) su sviestu	ŠU1	30/7	1,72	6,11	13,05	
Iš viso:			6,92	13,11	33,30	272,24
Iš viso (dienos davinio):			39,85	40,23	122,37	985,03



Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

**VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
VILNIAUS VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA**

(Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos teritorinės valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2018 m. rugsėjo 27 d. Nr. VVP-6934

Vilniaus lopšelis – darželis „Žirmūnėlis“, Žirmūnų g. 13, Vilnius

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 1-3 metų vaikų amžiaus grupės

(1–3 m., 4–7 m., 6–10 m., 11 m. ir vyresni ir kt.) (rašyti tinkamą)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienes valgiaraštis

(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys: nenustatyta.

Valgiaraštis sudarytas vadovaujantis teisės aktų reikalavimais:

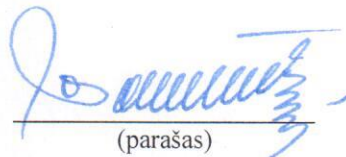
1. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. balandžio 10 d. redakcija).
2. Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašas, patvirtintas Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 m. birželio 29 d. redakcija).

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta

(nereikalingą išbraukti)

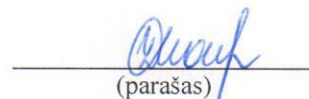
Vertinimą atliko:

Viršininkė -valstybinė
veterinarijos inspektore


(parašas)

Vaida Barkovskienė

Vyriausioji specialistė
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)


(parašas)

Monika Zdanavičiūtė