

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

## Lopšelis/ darželis „Žirmūnėliai“

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų



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

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėliai“  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
*R. Grigaitė*  
Ras Grigaitė



1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K 115	200	6,94	7,60	26,46	205,20
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Ekologiškas jogurtas BIOS		125	5,88	4,75	5,88	91,25
Arbatžolių arbata nesaldinta	KG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,96</b>	<b>12,80</b>	<b>53,25</b>	<b>380,45</b>

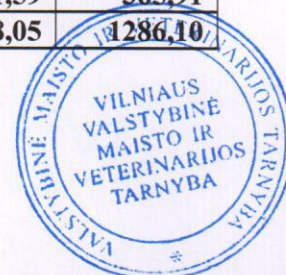
**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	S 18	150/8	2,12	5,39	11,18	98,13
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	KP 8	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Morkų, obuolių ir salierų salotos	2-1/21 A	90	1,89	8,91	7,84	119,11
Virtos bulvės	G1	60	1,23	0,06	11,31	50,05
Vanduo su citrina	G17	200	0,05	0,00	0,80	3,15
<b>Iš viso:</b>			<b>26,12</b>	<b>22,42</b>	<b>53,21</b>	<b>539,74</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	MP 70	120	8,84	11,24	43,64	306,80
Saldus grietinės padažas	P7	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Čiobrelių arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,12</b>	<b>14,30</b>	<b>51,59</b>	<b>365,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,20</b>	<b>49,52</b>	<b>158,05</b>	<b>1286,10</b>

Vilniaus lopšelio-darželio "Žirniukai"  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
Rasa Grigaliūnienė





1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	AP9 8	200	8,60	9,22	29,05	226,55
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15- 1/2	35/20/ 5	6,70	3,50	5,20	78,80
Arbatžolių arbata nesaldinta	KG 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,30</b>	<b>12,72</b>	<b>34,25</b>	<b>305,35</b>

Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G 17	200	0,04	0	0,63	3,15
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S11	150	1,78	3,10	11,31	78,48
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	KP 32	75	16,87	9,51	3,91	189,25
Griekiai	G5	50	3,04	2,4	16,65	98,64
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	2- 1/17 A	100	0,8	7,10	5,90	90,7
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>24,49</b>	<b>22,50</b>	<b>53,56</b>	<b>529,87</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su daržovių-grietinėlės padažu(tausojantis)	MP3	150/50	6,50	7,44	42,20	252,44
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Mėtų arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,42</b>	<b>8,14</b>	<b>71,23</b>	<b>369,94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,21</b>	<b>43,36</b>	<b>159,04</b>	<b>1205,16</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėlių“  
direktorius, pavyzdžiui, ugdymui  
*Rasa Grigaliūnienė*  
**Rasa Grigaliūnienė**





1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu(tausojantis)	3-3/47T	200	8,30	4,70	25,90	218,50
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Mėtų arbata nesaldinta		200	0,05	0,05	0,80	3,15
<b>Iš viso:</b>			<b>9,55</b>	<b>5,20</b>	<b>61,79</b>	<b>359,85</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0	0	0	0,00
Vanduo su citrina	G17	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Pertrinta žied.kopūstų sriuba(tausojantis)	S20	150	1,93	5,04	9,82	86,03
Jautienos kukuliukai(tausojantis)	KP11	80	13,38	7,10	10,58	204,91
Bulvių košė	G2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Juoda duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
Pekino kopūstų salotos su pomidorais su aliejaus padažu	S22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
<b>Iš viso:</b>			<b>19,66</b>	<b>24,06</b>	<b>47,99</b>	<b>516,47</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	VP1	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Nesaldintas jogurtas 2,5%		15	0,7	0,4	0,7	8,90
Čiobrelių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,17</b>	<b>10,34</b>	<b>52,31</b>	<b>378,60</b>
			<b>51,38</b>	<b>39,60</b>	<b>162,09</b>	<b>1254,92</b>

Vilniaus lopšelio-darželių „Zimūneliai“  
direktorius pavaduotoja ugdymui  
*Rasa Grigaliūnienė*  
**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	200/10	6,13	11,00	30,89	240,23
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,67</b>	<b>13,95</b>	<b>56,70</b>	<b>380,23</b>

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	0,00
Daržovių sriuba(brokolių, morkų) (tausojantis)	S11	150	1,78	4,27	10,01	79,45
Keptas žuvis apkepas(tausojantis)	KP18	75	15,06	6,66	8,04	147,34
Virti ryžiai	G3	50	1,29	1,99	13,84	75,54
Morkų padažas	P8	25	1,10	4,43	2,87	52,47
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	100	1,9	7,10	8,8	107,1
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>23,09</b>	<b>24,84</b>	<b>58,72</b>	<b>531,55</b>

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	200	22,43	13,63	26,75	321,54
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Vaisinė arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,49</b>	<b>13,63</b>	<b>40,93</b>	<b>375,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,25</b>	<b>52,42</b>	<b>156,35</b>	<b>1287,52</b>

Vilniaus lopšelio-darželio "Gėlių žiedelis" direktoriaus pavaduotoja  
*Rasa Grigaitienė*  
Rasa Grigaitienė





1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KK P2	110	12,31	14,94	6,02	202,51
Pomidorai	S34	50	1,00	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis su sviestu (duona)	ŠU1	35/8	2,01	6,99	15,23	129,53
Kmyną arbata nesaldinta	KG 4	200	0,0	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,32</b>	<b>22,03</b>	<b>23,30</b>	<b>340,54</b>

Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Žirnių perlinių kruopų sriuba su grietine(tausojantis)	S16	150/8	3,99	5,65	14,40	115,11
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	Ap 1	60/60	17,38	12,21	6,92	203,70
Makaronai	G6	50	1,90	1,70	13,28	77,71
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/14	70	1,06	0,46	1,94	16,2
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>26,29</b>	<b>20,41</b>	<b>51,70</b>	<b>482,37</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	KP1 4	200	4,10	4,49	30,42	180,83
Kefyras 2,5 %		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,34</b>	<b>8,69</b>	<b>58,68</b>	<b>354,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,95</b>	<b>51,13</b>	<b>133,68</b>	<b>1177,74</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūnėliai“  
direktorius pavaduotoja ugdymui  
*Rasa Grigaliūnienė*  
Rasa Grigaliūnienė





2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė(tausojantis)	AP117	200	7,56	6,83	30,63	214,30
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,5</b>	<b>11,58</b>	<b>50,69</b>	<b>359,75</b>

**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	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	S16	150/18	4,98	4,54	8,01	90,87
Ryžių ir paukštienos troškiny(s)(tausojantis)	AP3	120/60	23,13	11,59	34,34	324,21
Agurkai	S27	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>30,91</b>	<b>16,72</b>	<b>60,44</b>	<b>498,88</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių(bulvių,morkų, žirnelių) šiupinys(tausojantis)	4-5/100T	160	5,15	5,22	13,16	160,40
Duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
Mėtų arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,63</b>	<b>6,21</b>	<b>56,20</b>	<b>342,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,04</b>	<b>34,51</b>	<b>167,33</b>	<b>1200,68</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirniukai“  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
*R. Griganiūnienė*  
**Rasa Griganiūnienė**





2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	K 115	200	6,94	7,60	26,46	205,20
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbatžolių arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,52</b>	<b>8,20</b>	<b>68,52</b>	<b>371,40</b>

Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ryžių pomidorų, morkų sriuba su grietine(tausojantis)	S14	150/8	1,22	5,46	10,63	90,79
Maltas kiaulienos šnicelis(tausojantis)	AP9	80	16,91	12,62	6,77	206,91
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
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,12</b>	<b>25,63</b>	<b>49,77</b>	<b>508,10</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varskės pudingas(tausojantis)	85A	150	22,15	13,41	31,77	336,78
Grietinė		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Čiobrelių arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,51</b>	<b>17,91</b>	<b>32,24</b>	<b>380,73</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>53,15</b>	<b>51,74</b>	<b>150,53</b>	<b>1260,23</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žilvinėliai“  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
*R. Grigaliūnienė*  
**Rasa Grigaliūnienė**





2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezo- jogurto padažu(tausojantis)	KP1	60/10	7,15	9,60	1,34	117,21
Žali žirneliai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	KG2	200	0,05	0,05	0,80	3,15
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>10,74</b>	<b>47,23</b>	<b>310,51</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		200	0	0	0	0
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais(tausojantis)	TS6	150/8	3,28	9,24	16,87	130,98
Troškintas jautienos maltinukas(tausojantis)	KP27	75	17,46	7,22	8,98	205,90
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T	120	2,1	1,5	14,80	81,40
Kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19A	90	1,0	8,7	3,90	98,60
<b>Iš viso:</b>			<b>23,84</b>	<b>26,66</b>	<b>44,55</b>	<b>516,88</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	150	9,3	13,0	41,1	318,50
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,41</b>	<b>15,90</b>	<b>46,70</b>	<b>387,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,43</b>	<b>53,30</b>	<b>138,48</b>	<b>1214,79</b>

Vilniaus lėpselio darželio „Žirmūnėliai“  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
*Rasa Grigaliūnienė*  
Rasa Grigaliūnienė





2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu(tausojantis)	3-3/33T	200	6,32	4,02	34,67	200,23
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,12</b>	<b>9,02</b>	<b>44,47</b>	<b>356,70</b>

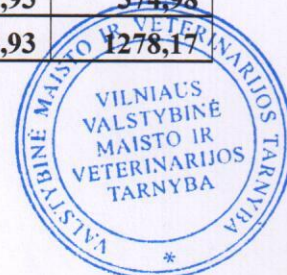
## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Pupelių sriuba su grietine(tausojantis)	S8	150/8	3,99	4,68	13,51	105,40
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai(tausojantis)	9-7/141T	80	12,41	5,54	4,04	115,73
Makaronai	G6	100	3,81	3,41	26,56	155,41
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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,83</b>	<b>21,06</b>	<b>66,53</b>	<b>546,49</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		15	0,78	0,08	3,56	16,50
Agurkai	S27	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Bulvių košė	G2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Mėtų arbata nesaldinta						
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,03</b>	<b>14,67</b>	<b>49,93</b>	<b>374,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,98</b>	<b>44,75</b>	<b>160,93</b>	<b>1278,17</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirniukai“  
direktoriaus pavaduotoja padėjėja  
*Rasa Grigaliūnienė*  
Rasa Grigaliūnienė





2 savaitė  
Penktadienis

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	200	7,08	7,08	30,03	205,90
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Vaisinė arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.	16-1/4	25/5/2 0	7,20	0,90	12,00	84,60
<b>Iš viso:</b>			<b>15,42</b>	<b>23,85</b>	<b>62,94</b>	<b>374,50</b>

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	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S3	150	1,34	2,13	11,46	67,66
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė(tausojantis)	10-5/112 T	70/70	17,0	7,90	22,0	227,50
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejaus padažu	S22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>21,56</b>	<b>20,06</b>	<b>52,96</b>	<b>467,31</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	140/60	10,34	12,12	45,97	334,39
Čiobrelių arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,34</b>	<b>12,12</b>	<b>45,97</b>	<b>334,39</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,32</b>	<b>56,03</b>	<b>161,87</b>	<b>1176,20</b>





3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai(pilno grūdo) su sviesto grietinės padažu(tausojantis)	MP7	200/20	7,65	12,28	53,05	324,12
Agurkai	S27	50	0,4	0,1	1,15	5,50
Vaisinė arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,05</b>	<b>12,38</b>	<b>54,20</b>	<b>329,62</b>

## 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	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Barščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine(tausojantis)	S17	150/8	1,27	5,39	8,84	83,82
Keptas kiaulienos apkepas(tausojantis)	KP34	75	11,41	6,52	3,84	206,00
Bulvių košė	G2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Troškinti kopūstai	KDG	75	1,06	5,01	7,65	81,48
Pusruginė duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>17,99</b>	<b>21,10</b>	<b>52,31</b>	<b>550,86</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu(tausojantis)	3-3/47T	200	8,30	4,70	35,90	218,50
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,54</b>	<b>8,90</b>	<b>64,16</b>	<b>356,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,58</b>	<b>42,38</b>	<b>170,67</b>	<b>1236,98</b>

Vilniaus lopšelio-darželio "Žirmūnėlių"  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Rasa Grigaliūnaitė





3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(tausojantis)	3-3/53T	200	5,0	2,3	45,50	223,30
Nesaldinta žolelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	35/20/5	6,70	3,50	5,20	78,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,84</b>	<b>6,25</b>	<b>71,61</b>	<b>386,10</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		200	0	0	0	0,00
Kopūstų, morkų sriuba	S5	150	1,14	4,26	4,90	57,31
Maltos jautienos troškiny su ryžiais, pomidorais ir žirneliais(tausojantis)	12-5/101T	50/150	15,74	9,54	35,61	291,33
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12	110	1,82	0,8	9,66	53,04
Juoda duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>20,66</b>	<b>14,99</b>	<b>65,33</b>	<b>471,33</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP6	150	10,66	14,43	57,48	388,11
Trintos uogos	KP4	30	0,30	0,00	2,34	3,90
Mėtų arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,96</b>	<b>14,43</b>	<b>59,82</b>	<b>392,01</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,46</b>	<b>35,67</b>	<b>196,76</b>	<b>1249,44</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirniūnai“  
direktoriaus pavaduotojos ugdymui  
lepdirektorė  
Rasa Č...





3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižų kr. Košė su obuoliu ir cinamonu(tausojantis)	3-3/39T	200	6,5	4,80	33,40	202,70
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.	16-1/4	25/5/20	7,20	0,90	12,00	84,60
Vaisiai		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Nesaldinta arbatžolių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,20</b>	<b>6,20</b>	<b>62,30</b>	<b>361,70</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba(tausojantis)	1-3/36AT	150	8,50	4,40	24,90	173,40
Kalakutienos ir daržovių(bulvių, kopūstų, morkų, žirnelių) troškiny(s(tausojantis)	10-5/101 T	60/70	14,00	6,20	15,00	171,60
Pomidorai	S29	80	0,8	0,16	3,28	13,60
Juoda duona		35	1,96	0,39	15,16	69,65
<b>Iš viso:</b>			<b>25,26</b>	<b>11,15</b>	<b>58,34</b>	<b>428,25</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas(tausojantis)	AP84	125/35	18,54	18,00	28,18	346,27
Grietinė		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Čiobrelių arbata	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,90</b>	<b>22,50</b>	<b>28,65</b>	<b>390,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,36</b>	<b>39,85</b>	<b>149,29</b>	<b>1180,17</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirniukai“  
direktoriaus pavaduotoja  
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	200	7,08	7,08	30,03	205,90
Nesaldinta arbatžolių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			8,6	16,28	57,91	317,90

## 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	200	0,04	0,00	0,63	3,15
Pertrinta daržovių(brokolių,morkų) sriuba(tausojantis)	S12	150	2,18	5,05	11,73	92,19
Keptas žuvies maltinukas(tausojantis)	KP17	75	15,06	6,05	9,86	159,66
Grikių	G5	100	6,08	4,79	33,30	197,28
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A	100	1,50	2,60	10,50	71,10
Iš viso:			24,86	18,49	66,02	523,38

## 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	100/6/14	23,88	14,82	21,89	316,41
Uogienė		20	0,06	0,00	14,18	54,20
Nesaldinta vaisinė arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,88	14,82	36,07	370,61
Iš viso (dienos davinio):			57,34	49,59	160,00	1211,89

Vilniaus lopšelio-darželio direktoriaus pavaduotoja  
Rasa Grigaitė






3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	200	6,00	5,10	45,80	253,00
Nesaldinta žolelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,52</b>	<b>5,70</b>	<b>73,68</b>	<b>365,00</b>

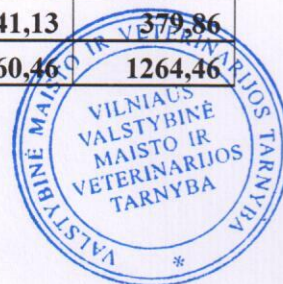
## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mineralinis vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Trinta Žirnių sriuba (tausojantis)	TS5	150	6,67	6,73	20,79	153,58
Kepta vištienos filė(tausojantis)	KP6	75	18,36	13,88	4,48	216,45
Bulvių morkų košė	4-3/62T	120	2,10	1,50	14,80	81,40
Troškintos(žiediniai kopūstai, morkos) daržovės	G9	100	3,05	3,76	5,58	68,17
<b>Iš viso:</b>			<b>30,18</b>	<b>25,87</b>	<b>45,65</b>	<b>519,60</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su pilno grūdo makaronais(tausojantis)	PS2	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Sumuštinis su sviestu (duona)	ŠU1	35/8	2,01	6,99	15,23	129,53
<b>Iš viso:</b>			<b>8,84</b>	<b>16,15</b>	<b>41,13</b>	<b>379,86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,54</b>	<b>47,72</b>	<b>160,46</b>	<b>1264,46</b>

Vilniaus lopšelio-darželio „Žirmūneliai“  
direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
*R. Grigaliūnienė*  
**Rasa Grigaliūnienė**





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-6935

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

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

Įvertintas 4-7 metų vaikų amžiaus grupės

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

pusryčių / priešpiečių / pietų / ~~pavakarių~~ / vakarienes valgiaraštis

(nereikalingą išbraukti)

**Nustatytos neatitiktys:** nenustatyta.

Valgiaraštis sudarytas vadovaujantis teisės aktų reikalavimais:

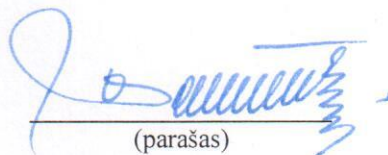
1. Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2018 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)

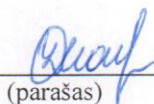
**Vertinimą atliko:**

Viršininkė -valstybinė  
veterinarijos inspektore

  
(parašas)

Vaida Barkovskienė

Vyriausioji specialistė  
(vertinimą atlikusio asmens pareigos)

  
(parašas)

Monika Zdanavičiūtė