

VILNIAUS LOPŠELIS – DARŽELIS „ŽIRMŪNĖLIAI“

Žirmūnų g. 13, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus vaikams

TVIRTINU
Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktore

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, Įsak. Nr. V-119



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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 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	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
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,47	10,06	28,62	249,30

Pietūs 12:30 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
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)	S11	100	1,23	2,10	7,87	53,19
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Kiaulienos apkepas (tausojantis)	11-8/16 2T	70	12,95	12,43	2,89	180,87
Virtos bulvės	G1	50	1,23	0,06	11,31	50,05
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17 A	70	0,87	8,38	3,15	85,89
Iš viso:			17,96	23,30	38,21	429,70

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-grietinės padažu(tausojantis)	MP3	120/40	5,08	5,39	33,37	185,31
Agurkai (šaltuoju sezonu rauginti arba marinuoti)		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta mėtų arbata		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):			37,05	39,30	122,26	953,81

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemaitėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnaitė

8013-10-26, 1 sak. Nr. V-119

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenėlėmis sviestu ir cinamonu (tausojantis)	3-3/47 T	150	5,87	3,30	28,66	166,73
Jogurtas		125	5,88	4,75	5,88	91,25
Vaisiai		150	1,35	0,60	14,55	60,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,10	8,65	49,09	317,98

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	S18	100/5	1,57	3,34	7,31	60,92
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	KP 8	60	14,93	5,29	5,54	125,56
Grikiai	G5	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D00 6	90	1,04	0,32	4,82	26,24
Iš viso:			22,29	11,68	47,91	373,66

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP 1	120	16,57	7,74	29,75	250,26
Pieno padažas	P1	15	0,72	1,10	1,75	26,15
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,29	8,84	31,50	276,41
Iš viso (dienos davinio):			52,68	29,17	128,50	968,05

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, 15:30 val. Nr. V-11/9

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	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K115	150	5,58	5,81	22,16	165,90
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	37,50
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,52	9,97	31,39	262,40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba(tausojantis)	S20	100	1,28	3,36	6,55	57,35
Batonas		30	2,34	0,45	14,22	70,20
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
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	S22	70	1,20	6,83	2,59	69,54
Iš viso:			17,85	18,29	40,68	427,58

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	MP70	100	7,37	9,37	36,37	255,66
Saldus grietinės padažas	P7	10	0,17	1,55	1,24	19,36
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,54	10,92	37,61	275,02
Iš viso (dienos davinio):			36,91	39,18	109,68	965,00

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė
2023-10-26, Šak. Nr. V-119

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	AP97	150	4,90	6,22	25,95	173,76
Vaisiai		150	0,85	0,33	15,68	63,00
Nesaldinta juoda arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,75	6,55	41,63	236,76

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	G17	150	0,04	0,00	0,63	3,15
Daržovių sriuba(brokolių, morkų) (tausojantis)	S11	100	1,20	2,90	6,67	52,96
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Keptas žuvis 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
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/64A	70	2,52	5,15	7,40	92,11
Iš viso:			19,57	17,60	50,07	427,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Trintos uogos	KP4	25	0,25	0,00	1,95	3,25
Nesaldintas jogurtas		25	1,17	0,95	1,17	18,25
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,37	10,04	20,95	235,86
Iš viso (dienos davinio):			41,69	34,19	112,65	900,13

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, 2023 Nr. V-119

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	
Omletas (tausojantis)	KKP2	90	10,20	11,87	5,02	163,00
Pomidorai	S34	50	1,00	0,10	2,05	8,50
Sumuštinis (duona) su sviestu	ŠU1	30/7	1,72	6,11	13,05	112,12
Nesaldinta kmyų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,92	18,08	20,12	283,62

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	Ap1	50/50	14,28	10,16	4,55	163,71
Makaronai	G6	50	1,90	1,70	13,28	77,71
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,95	0,32	4,01	22,64
Iš viso:			21,15	16,01	43,49	393,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė	G2	100	2,30	7,08	16,22	136,52
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Vaisiai		150	1,35	0,15	17,55	70,50
Iš viso:			8,75	10,98	41,12	297,02
Iš viso (dienos davinio):			42,82	45,07	104,73	974,49

Vilniaus lopšelio mokyklės direktorė

Rasa Grigaitė

8043-10-26, 2024. Nr. V-118

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	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K115	150	5,58	5,82	22,16	165,90
Uogos	18/20	20	0,18	0,08	2,94	12,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,60	22,20	91,50
Iš viso:			7,11	6,50	47,30	269,40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojantis)	1-3/31AT	100	1,58	2,24	10,82	69,84
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Maltas kiaulienos šnicelis(tausojantis)	AP9	60	12,68	9,47	5,08	155,19
Grikių	G5	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Agurkai (šaltuoju metu rauginti arba marinuoti)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Iš viso:			19,54	14,58	47,15	393,31

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su kriaušėmis (tausojantis)	V011	100	14,71	9,01	20,36	223,27
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,07	13,51	20,83	267,22
Iš viso (dienos davinio):			41,72	34,59	115,28	929,93

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, 2023. Nr. V-119

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 dribsnių košė(tausojantis)	AP117	150	6,11	5,16	25,72	173,70
Vaisiai		150	1,35	0,15	17,55	70,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,46	5,31	43,27	244,20

Pietūs 12:30 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
Barščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine(tausojantis)	S 17	100/5	0,76	3,34	5,59	52,60
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Ryžių ir paukštienos troškinys(tausojantis)	KP22	100/50	19,28	9,66	28,61	270,17
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,88	16,38
Iš viso:			22,56	13,51	50,67	401,45

Vakarienė 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	100	7,01	9,62	38,30	238,33
Trintos uogos	18/20	15	0,01	0,06	2,45	10,00
Pienas 2,5%		100	3,20	2,50	4,70	54,00
Iš viso:			10,22	12,18	45,45	302,33
Iš viso (dienos davinio):			40,53	31,10	141,09	959,34

Vilniaus lopšelis darželis "Žemūnėliai"
direktorė

Rasa Grigaliūnaitė

2020-10-26, Įsak. Nr. V-113

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	
Virti kiaušiniai su jogurto-majonezo 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
Nesaldinta juoda arbata su citrina	17-1/2	150	0,03	0,05	0,60	2,60
Iš viso:			12,34	9,68	43,54	263,38

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais(tausojantis)	TS6	100/5	3,03	7,80	16,19	110,75
Troškintas jautienos maltinukas(tausojantis)	KP27	60	14,93	5,12	7,65	157,73
Virtos bulvės	G1	60	1,23	0,06	11,31	50,05
Kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)(šaltuoju metu raugintų kopūstų salotos)	2-1/19A	70	0,84	6,68	3,10	75,96
Iš viso:			20,03	19,66	38,25	394,49

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	80/20	12,36	12,00	18,79	230,85
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,72	16,50	19,26	274,80
Iš viso (dienos davinio):			45,09	45,84	101,05	932,67

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė
2019-10-26, Isak. Nr.V-119

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	
Miežinių kruopų košė su moliūgų sėklų aliejumi (tausojantis)(tausojantis)	3-3/30AT	150	4,20	5,54	27,84	177,99
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,54	9,70	27,92	236,99

Pietūs 12:30 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
Pupelių sriuba su grietine(tausojantis)	S8	100/5	2,53	3,03	8,62	67,88
Pusruginė duona		20	1,12	0,21	8,65	39,80
Kepta su garais žuvies filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	70	12,00	15,85	0,35	190,09
Virti ryžiai	G3	50	1,29	1,99	13,84	75,54
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	2-3/63A	50	0,74	2,38	4,62	44,40
Pomidorai		30	0,30	0,12	1,74	8,10
Iš viso:			18,01	23,58	38,42	428,41

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		10	0,59	0,08	3,56	11,00
Agurkai(šaltuou sezonu rauginti arba marinuoti)	S27	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pusruginė duona		20	1,12	0,22	8,66	39,80
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,05	0,30	27,00	103,50
Iš viso:			13,24	10,80	41,52	294,02
Iš viso (dienos davinio):			40,79	44,08	107,86	959,42

Vilniaus lopšelis-darželis
direktorė

Rasa Grigaliūnaitė

darž. - 10-26, 1 sak. 17. V-119

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu(tausojantis)	3-3/33T	150	4,74	3,02	26,00	150,17
Pienas 2,5%		150	4,80	3,75	7,05	81,00
Vaisiai		100	0,60	0,00	14,85	60,00
Iš viso:			10,14	6,77	47,90	291,17

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Avinžirnių sriuba su žalumynais ir grietine (tausojančis)	Sr001T	100/5	2,47	2,88	7,14	63,27
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Kalakutienos šlaunelių mėsos apkepas su morkomis (tausojančis)	10-8/165T	70	16,54	8,23	3,72	155,37
Bulvių košė	G2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Morkų, obuolių ir salierų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/21A	50	1,05	4,95	4,35	66,15
Iš viso:			22,87	18,28	36,29	397,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojančis)	M008	124/3/23	13,82	10,07	42,44	3,16,61
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,88	16,38
Nesaldinta čiaobrelų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,63	10,25	45,32	332,99
Iš viso (dienos davinio):			47,64	35,30	129,51	1022,03

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, 8504 Nr. V-119

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenėlėmis sviestu ir cinamonu (tausojantis)	3-3/47T	150	5,87	3,30	28,66	166,73
Pienas 2,5%		100	3,20	2,50	4,70	54,00
Vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	37,50
Iš viso:			9,67	5,80	42,51	258,23

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Barščių sriuba su bulvėmis, morkomis ir grietine(tausojantis)	S 17	100/5	0,76	3,34	5,59	52,60
Pusruginė duona		40	1,96	0,39	15,16	79,60
Bulvių plokštainis su kiauliena	KP25	90/60	13,84	4,15	18,85	178,34
Natūralus jogurtas	P3	20	0,92	0,46	2,26	17,00
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,81	0,18	2,88	16,38
Iš viso:			18,29	8,52	44,74	343,92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KKP2	90	10,20	11,87	5,02	163,00
Konservuoti žali žirneliai	18/25	40	0,96	0,04	1,60	12,40
Duona		30	1,47	0,29	11,37	59,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,63	12,20	17,99	235,10
Iš viso (dienos davinio):			40,59	26,52	105,24	837,25

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, 2506-Nr. V-119

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	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(tausojojantis)	3-3/53T	150	3,80	1,80	34,20	167,50
Vaisiai		100	0,90	0,15	16,65	66,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškė su kefyru ir trintomis uogomis	15-1/2	30/15/5	5,50	2,90	4,30	65,70
Iš viso:			10,20	4,85	55,15	299,20

Pietūs 12:30 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
Kopūstų, morkų sriuba(tausojantis)	S5	100	0,76	2,84	3,28	38,20
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Viso grūdo makaronai su malta jautiena (tausojojantis)	11-8/162T	100/40	11,83	7,32	30,06	234,73
Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	90	0,95	0,32	4,01	22,64
Iš viso:			15,25	10,81	50,94	357,87

Vakarienė 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
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	11,55	47,92	313,76
Iš viso (dienos davinio):			34,12	27,21	154,01	970,83

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26, šak. Nr. V-119

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	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	AP99	150	6,97	7,16	26,32	191,60
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-1/4	25/5/20	7,20	0,90	12,00	84,60
Vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	37,50
Nesaldinta kmyų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,77	8,06	47,47	313,70

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Pertrinta pomidorų ir lęšių sriuba(tausojantis)	1-3/36AT	100	5,65	2,89	15,81	111,85
Batonas		30	2,34	0,45	14,22	70,20
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-3/62T	60	11,99	2,39	0,67	72,19
Grikių	G5	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S010	70	0,73	3,65	6,54	61,87
Iš viso:			23,75	11,78	53,89	414,75

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	120	16,57	7,74	29,75	250,26
Pieno padažas	P1	15	0,72	1,10	1,75	26,15
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,29	8,84	31,50	276,41
Iš viso (dienos davinio):			55,81	28,68	132,86	1004,86

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

8003-10-26 Asak. No. V-119

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	AP95	150	5,69	5,37	25,21	166,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			6,83	5,82	46,12	250,50

Pietūs 12:30 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
Daržovių(brokolių, morkų) sriuba(tausojantis)	S12	100	1,45	3,37	7,82	61,46
Pusruginė duona		25	1,40	0,28	10,83	49,75
Kepta su garais žuvies filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	70	12,00	15,85	0,35	190,09
Virti ryžiai	G3	50	1,29	1,99	13,84	75,54
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-3/63A	70	1,05	2,97	6,48	58,88
Iš viso:			17,22	24,46	39,92	438,32

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	80/20	12,36	12,00	18,79	230,85
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,72	16,50	19,26	274,80
Iš viso (dienos davinio):			36,77	46,78	105,30	963,62

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-16, lapk. No. V-119

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	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	K115	150	5,58	5,82	22,16	165,90
Trintos uogos	18/20	15	0,01	0,06	2,45	10,00
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,05	0,30	27,00	103,50
Iš viso:			6,64	6,18	51,61	279,40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Žirnių sriuba su grietine (tausojantis)	S15	100/5	2,10	3,70	5,94	60,24
Pusruginė duona		30	1,68	0,33	12,99	59,70
Vištienos šlaunelių mėsos apkepas su morkomis (tausojantis)	10-8/166T	70	16,87	11,92	3,72	180,79
Virtos bulvės	G1	60	1,23	0,06	11,31	50,05
Troškintos (žied. kopūstai, morkos) daržovės	G9	100	3,05	3,76	5,58	68,17
Pomidorai	S34	30	0,60	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			25,53	19,77	40,77	424,05

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/44T	150	5,02	6,25	20,35	157,38
Traputis		20	1,64	0,46	15,90	75,60
Iš viso:			6,66	6,71	36,25	232,98
Iš viso (dienos davinio):			38,83	32,66	128,63	936,43

Vilniaus lopšelis-darželis „Žirmūnėliai“
direktorė

Rasa Grigaliūnienė

2023-10-26 12:40 M.V-119