

TVIRTINU  
Direktorė  
Elena Čekienė

202\_\_ m. \_\_\_\_\_ mėn. \_\_\_\_\_ d.

## VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

### 15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO (BE PIENO PRODUKTŲ) VALGIARAŠTIS

**Įstaigos darbo laikas  
Nuo 07.00 iki 17.30 val.**

Pastaba. Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniskumą (pvz. burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.). Vaisiai išduodami pagal sezoniskumą.

#### SUDERINTA

VMVT Utenos departamento  
Vyriausioji veterinarijos gydytoja-inspektorė  
Birutė Gabrilienė

\_\_\_\_\_

202\_\_ m. \_\_\_\_\_ mėn. \_\_\_\_\_ d.

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	K-1	150	4,07	3,36	25,95	147,82
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>5,31</b>	<b>5,40</b>	<b>49,25</b>	<b>276,82</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Žiemos“ sriuba (tausojantis)	S-1	100	3,72	6,38	2,39	81,71
Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	A-1	60	11,91	6,75	3,37	121,31
Virtos bulvės (tausojantis)	PG-1	80	1,62	0,16	13,20	59,94
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Pomidorų salotos	SL-2	40	0,51	0,55	2,32	13,67
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinų kompotas	G-8	150	0,53	0,12	13,73	53,82
Iš viso:			<b>20,64</b>	<b>16,39</b>	<b>49,91</b>	<b>411,43</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-1	175	8,18	7,11	44,30	260,64
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			<b>8,18</b>	<b>7,11</b>	<b>44,30</b>	<b>260,64</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>34,13</b>	<b>28,90</b>	<b>143,46</b>	<b>948,89</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	K-2	150	6,16	5,12	26,67	170,20
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	150				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,80</b>	<b>5,76</b>	<b>47,47</b>	<b>274,20</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis)	S-2	104	0,82	2,26	6,45	47,03
Kalakutienos kukuliukai (tausojantis)	A-2	70	15,62	4,14	3,60	113,76
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	PG-2	80	2,11	2,25	20,21	108,23
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su morkomis (su aliejumi)	SL-1	40	0,53	2,07	2,24	26,51
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	150	0,13	0,13	4,08	16,52
<b>Iš viso:</b>			<b>22,15</b>	<b>14,33</b>	<b>55,19</b>	<b>417,63</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su tofu, žaliaisiais žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-3	175	14,24	12,59	11,86	209,72
Kakava su pienu	G-17	150	2,63	1,84	2,87	34,25
<b>Iš viso:</b>			<b>16,87</b>	<b>14,43</b>	<b>14,73</b>	<b>243,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,81</b>	<b>34,52</b>	<b>117,39</b>	<b>935,80</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	150	3,31	3,59	23,24	139,69
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			<b>3,95</b>	<b>4,23</b>	<b>44,04</b>	<b>243,69</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S-3	104	1,71	2,79	12,00	80,40
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	A-3	60	11,79	3,96	6,59	109,97
Prancūziška bulvių košė	PG-3	80	1,65	2,33	10,91	69,26
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Burokėlių salotos	SL-3	40	0,61	2,05	3,69	32,01
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmyņų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			<b>18,03</b>	<b>14,73</b>	<b>56,72</b>	<b>415,86</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su vaniliniu padažu	PV-2	150	10,11	5,51	46,96	264,22
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			<b>10,11</b>	<b>5,51</b>	<b>46,96</b>	<b>264,22</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>32,09</b>	<b>24,48</b>	<b>147,72</b>	<b>923,78</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	K-4	150	4,56	3,37	26,74	148,92
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>5,80</b>	<b>5,41</b>	<b>50,04</b>	<b>277,92</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sriuba su vištienos gabaliukais ir žirneliais (tausojantis)	S-4	100	3,46	2,29	1,75	40,43
Veršienos befstrogenas (tausojantis)	A-4	80	9,71	5,16	4,45	100,11
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Šaldytų daržovių troškiny (tausojantis)	DG-4	50	0,61	0,11	2,59	16,50
Kopūstų – morkų – salierų salotos	SL-4	40	0,55	2,07	2,35	26,81
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			<b>21,07</b>	<b>11,79</b>	<b>53,22</b>	<b>382,83</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	PV-4	130	15,08	9,23	26,25	241,69
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			<b>15,08</b>	<b>9,23</b>	<b>26,25</b>	<b>241,69</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>41,95</b>	<b>26,43</b>	<b>129,51</b>	<b>902,44</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška bolivinės baltos ir obuolių košė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	K-14	135	4,77	2,69	31,54	169,28
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			<b>5,45</b>	<b>3,35</b>	<b>52,80</b>	<b>274,83</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S-5	104	3,79	2,42	10,75	73,84
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-5	60	13,90	3,05	3,31	95,77
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Morkų ir obuolių salotos	SL-5	40	0,22	2,11	4,30	34,63
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Džiovintų abrikosų kompotas	G-14	150	0,57	0,07	8,25	33,14
Iš viso:			<b>22,55</b>	<b>12,37</b>	<b>55,75</b>	<b>400,09</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės suflė su trintais persikais (tausojantis)	PV-5	160	15,24	12,71	19,13	247,28
Kmynų arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			<b>15,40</b>	<b>12,83</b>	<b>19,53</b>	<b>249,94</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>43,39</b>	<b>28,55</b>	<b>128,08</b>	<b>924,87</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su bananiniu padažu (tausojantis)	K-10	150	2,92	2,57	32,65	162,26
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>4,16</b>	<b>4,61</b>	<b>55,95</b>	<b>291,26</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	S-6	104	2,81	2,03	5,87	51,95
Karališki balandėliai (tausojantis)	A-6	95	15,35	9,14	6,16	166,62
Bulvių košė su morkomis	PG-7	80	1,50	2,32	10,12	64,60
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Morkų salotos	SL-11	40	0,44	0,52	3,47	16,90
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių gėrimas	G-12	150	0,08	0,08	7,50	33,00
Iš viso:			<b>22,53</b>	<b>16,51</b>	<b>48,02</b>	<b>414,06</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų ir varškės apkepas su džemu (tausojantis)	PV-6	200	10,72	9,75	33,63	264,67
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			<b>10,72</b>	<b>9,75</b>	<b>33,63</b>	<b>264,67</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>37,41</b>	<b>30,88</b>	<b>137,59</b>	<b>969,98</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-5	150	6,34	5,38	26,32	176,22
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Erškėtrožių ir šaltalankių arbata	G-5	150				
Iš viso:			<b>6,98</b>	<b>6,02</b>	<b>47,12</b>	<b>280,22</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-7	104	0,73	2,25	5,68	44,95
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	A-7	60	13,13	3,72	0,61	87,96
Virti ryžiai (tausojantis)	PG-6	80	2,13	2,27	23,04	118,78
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su obuoliais	SL-7	40	0,48	2,07	2,40	27,44
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinų – abrikosų kompotas	G-13	150	0,23	0,06	4,95	19,52
Iš viso:			<b>19,62</b>	<b>13,87</b>	<b>55,28</b>	<b>404,22</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele, žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-7	150	11,39	16,95	10,32	232,44
Kakava su pienu	G-17	150	2,63	1,84	2,87	34,25
Iš viso:			<b>14,02</b>	<b>18,79</b>	<b>13,19</b>	<b>266,69</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>40,62</b>	<b>38,68</b>	<b>115,59</b>	<b>951,13</b>

Direktorė

Elena Čekienė



# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pakepintas svogūnais (tausojantis)	K-6	158	4,21	3,67	23,10	148,68
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			<b>4,85</b>	<b>4,31</b>	<b>43,90</b>	<b>252,68</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	104	1,03	2,70	7,71	58,85
Keptas žuvies maltinis su varške (tausojantis)	A-8	60	12,26	4,98	9,63	133,65
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Pekino kopūstų salotos	SL-8	40	0,40	0,52	1,30	10,13
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmyņų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			<b>18,04</b>	<b>13,14</b>	<b>55,79</b>	<b>401,67</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Mažylių“ blynai su grietine	PV-8	175	9,48	7,88	36,11	249,99
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			<b>9,51</b>	<b>7,90</b>	<b>36,57</b>	<b>251,54</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>32,40</b>	<b>25,35</b>	<b>136,26</b>	<b>905,89</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su vaniliniu padažu (tausojantis)	K-7	170	5,25	4,59	26,13	159,40
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>6,49</b>	<b>6,63</b>	<b>49,43</b>	<b>288,40</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių–pomidorų sriuba (tausojantis)	S-9	104	0,74	2,69	7,07	53,82
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	A-9	60	13,97	4,72	2,58	109,08
Troškintos kukurūzų kruopos (tausojantis)	PG-8	80	3,26	2,45	19,76	109,67
Šaldytų daržovių troškiny (tausojantis)	DG-4	50	0,61	0,11	2,59	16,50
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	40	0,35	2,09	3,63	31,16
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			<b>20,62</b>	<b>12,98</b>	<b>49,99</b>	<b>379,61</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su džemu (tausojantis)	PV-9	150	16,66	10,95	22,25	252,16
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			<b>16,66</b>	<b>10,95</b>	<b>22,25</b>	<b>252,16</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>43,77</b>	<b>30,56</b>	<b>121,67</b>	<b>920,16</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė (tausojantis)	K-8	150	5,25	4,49	24,54	161,59
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbata su obuoliais ir spanguolėmis	G-6	150				
Iš viso:			<b>5,89</b>	<b>5,13</b>	<b>45,34</b>	<b>265,59</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sriuba su jautienos gabaliukais ir šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	S-10	100	3,17	2,54	1,85	42,70
Kukuliai "Buratinas" (tausojantis)	A-10	60	10,47	4,68	7,24	111,50
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Agurkų salotos	SL-10	40	0,35	0,53	1,07	9,17
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	150	0,13	0,11	4,14	16,37
Iš viso:			<b>21,17</b>	<b>12,49</b>	<b>57,55</b>	<b>407,23</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su svogūnais ir avių gėrimu	PV-10	270	3,91	7,76	39,03	241,80
Kmylių arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			<b>4,07</b>	<b>7,87</b>	<b>39,43</b>	<b>244,46</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>31,13</b>	<b>25,50</b>	<b>142,32</b>	<b>917,28</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	150	5,84	5,02	21,55	148,24
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>7,08</b>	<b>7,06</b>	<b>44,85</b>	<b>277,24</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (tausojantis)	S-11	100	3,39	1,99	6,42	57,10
Keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)	A-11	60	9,16	5,27	4,08	100,22
Pomidorinis ryžių risotto (tausojantis)	PG-9	80	2,40	2,47	22,13	117,58
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	SL-6	40	0,91	2,04	4,31	34,62
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	150	0,13	0,13	4,08	16,52
Iš viso:			<b>18,35</b>	<b>14,32</b>	<b>55,92</b>	<b>407,02</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių blynai	PV-11	175	8,68	7,01	45,78	265,41
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			<b>8,68</b>	<b>7,01</b>	<b>45,78</b>	<b>265,41</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>34,10</b>	<b>28,39</b>	<b>146,55</b>	<b>949,67</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis)	K-14	150	5,96	1,10	31,24	169,48
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	150				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,60</b>	<b>1,74</b>	<b>52,04</b>	<b>273,48</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	S-12	104	1,42	2,76	10,15	70,98
Kalakutienos pukučiai (tausojantis)	A-12	60	11,45	4,15	3,12	95,21
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	40	0,35	2,09	3,63	31,16
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinų – obuolių kompotas	G-15	150	0,39	0,17	10,69	42,40
<b>Iš viso:</b>			<b>18,16</b>	<b>14,97</b>	<b>57,18</b>	<b>415,56</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	PV-12	170	13,34	7,96	38,43	281,61
Vaisinė arbata	G-21	150				
<b>Iš viso:</b>			<b>13,34</b>	<b>7,96</b>	<b>38,43</b>	<b>281,61</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,11</b>	<b>24,67</b>	<b>147,65</b>	<b>970,64</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	K-11	150	5,90	2,82	29,53	160,40
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			<b>6,54</b>	<b>3,46</b>	<b>50,33</b>	<b>264,40</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių–perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-13	104	2,36	2,76	8,57	65,67
Žuvies šnicelis su kiauliena (tausojantis)	A-13	60	10,56	4,42	0,33	83,86
Bulvių košė su tofu	PG-10	80	2,88	2,03	10,01	69,03
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su paprikomis	SL-14	40	0,46	2,08	1,69	24,86
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			<b>18,98</b>	<b>13,91</b>	<b>46,75</b>	<b>372,22</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvinės bandelės su varške	PV-13	225	11,65	9,32	31,29	253,06
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			<b>11,65</b>	<b>9,32</b>	<b>31,29</b>	<b>253,06</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>37,17</b>	<b>26,69</b>	<b>128,37</b>	<b>889,68</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkinė košė	K-13	150	3,80	2,62	25,00	140,82
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			<b>5,04</b>	<b>4,66</b>	<b>48,30</b>	<b>269,82</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su miltiniais kukuliais (tausojantis)	S-14	104	3,32	3,42	12,85	87,91
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	A-14	70	12,88	4,90	7,71	125,80
Troškintos bulvės (tausojantis)	PG-11	80	1,38	2,15	11,51	69,09
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su paprikomis	SL-13	40	0,57	0,54	2,28	13,52
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			<b>21,41</b>	<b>15,15</b>	<b>56,93</b>	<b>418,47</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais ir vaniliniu padažu	PV-14	150	8,96	5,14	51,33	273,60
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			<b>8,96</b>	<b>5,14</b>	<b>51,33</b>	<b>273,60</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>35,41</b>	<b>24,95</b>	<b>156,55</b>	<b>961,89</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	K-12	150	5,46	5,05	25,66	171,39
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>6,14</b>	<b>5,71</b>	<b>46,92</b>	<b>276,94</b>

**Pietūs 11:15 – 11:22 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	S-15	100	3,45	2,28	4,77	51,67
Keptas vištienos apkepas (tausojantis)	A-15	60	13,21	4,09	3,87	104,53
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Agurkų – pomidorų salotos	SL-12	40	0,36	0,52	1,34	9,98
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	150	0,13	0,11	4,14	16,37
<b>Iš viso:</b>			<b>24,19</b>	<b>11,63</b>	<b>57,37</b>	<b>410,04</b>

**Pavakariai 15:00 – 15:08 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rudeninės daržovių salotos (tausojantis)	PV-15	75	1,10	2,10	8,55	53,92
Bandelė su dešrele	PV-16	75	6,32	13,29	21,42	223,41
Kmyrų arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
<b>Iš viso:</b>			<b>7,58</b>	<b>15,51</b>	<b>30,38</b>	<b>279,99</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,91</b>	<b>32,85</b>	<b>134,67</b>	<b>966,97</b>

Direktorė

Elena Čekienė