

TVIRTINU  
Direktorė  
Elena Čekienė

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

## VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

**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 sezoniškumą (pvz. burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.). Vaisiai išduodami pagal sezoniškumą.

### SUDERINTA

VMVT Utenos departamento  
Vyriausioji veterinarijos gydytoja-inspektorė  
Birutė Gabrilienė

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

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	K-1	185	5,45	4,11	34,95	195,97
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			<b>9,72</b>	<b>7,87</b>	<b>61,63</b>	<b>366,22</b>

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Žiemos“ sriuba (tausojantis)	S-1	150	5,67	10,87	4,34	129,39
Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	A-1	75	13,22	6,57	4,04	127,50
Virtos bulvės (tausojantis)	PG-1	100	2,02	0,20	16,46	74,74
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Pomidorų salotos	SL-2	50	0,70	1,25	2,87	22,21
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinų kompotas	G-8	200	0,70	0,17	18,19	71,24
Iš viso:			<b>25,33</b>	<b>20,83</b>	<b>64,34</b>	<b>515,80</b>

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-1	220	10,48	11,72	54,74	349,85
Melisos arbata	G-16	200				
Iš viso:			<b>10,48</b>	<b>11,72</b>	<b>54,74</b>	<b>349,85</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>45,52</b>	<b>40,42</b>	<b>180,71</b>	<b>1231,88</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	8,47	6,51	37,70	234,33
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,11</b>	<b>7,15</b>	<b>58,50</b>	<b>338,33</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,24	2,86	9,13	63,98
Kalakutienos kukuliukai (tausojantis)	A-2	80	17,57	4,12	4,30	124,15
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	PG-2	100	2,54	1,55	24,29	120,03
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su morkomis (su aliejumi)	SL-1	50	0,70	2,59	2,95	33,79
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	200	0,19	0,18	5,57	22,44
<b>Iš viso:</b>			<b>25,88</b>	<b>15,72</b>	<b>69,75</b>	<b>498,75</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu, žaliaisiais žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-3	220	18,61	17,66	15,07	284,46
Kakava su pienu	G-17	200	3,74	3,35	6,50	65,60
<b>Iš viso:</b>			<b>22,35</b>	<b>21,01</b>	<b>21,57</b>	<b>350,06</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,34</b>	<b>43,88</b>	<b>149,82</b>	<b>1187,14</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	200	4,19	7,09	28,64	197,01
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>4,83</b>	<b>7,73</b>	<b>49,44</b>	<b>301,01</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S-3	105	2,79	3,07	19,05	116,19
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	A-3	75	14,68	3,66	8,09	125,32
Prancūziška bulvių košė	PG-3	100	2,06	1,79	13,73	77,18
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,47	6,39	52,78
Burokėlių salotos	SL-3	50	0,79	2,06	4,78	36,48
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
<b>Iš viso:</b>			<b>23,32</b>	<b>14,75</b>	<b>76,02</b>	<b>512,09</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su vaniliniu padažu	PV-2	200	13,13	7,94	61,67	353,67
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>13,13</b>	<b>7,94</b>	<b>61,67</b>	<b>353,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,28</b>	<b>30,42</b>	<b>187,12</b>	<b>1166,77</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	K-4	200	6,12	4,62	36,48	204,04
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			10,39	8,38	63,15	374,29

Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,93	1,68	2,81	44,99
Veršienos befstrogenas (tausojantis)	A-4	120	14,72	8,68	5,72	155,93
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šaldytų daržovių troškiny (tausojantis)	DG-4	70	0,83	0,15	3,53	22,50
Kopūstų – morkų – salierų salotos	SL-4	50	0,73	2,59	3,05	33,99
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			29,66	15,85	68,10	507,64

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	PV-4	165	20,79	15,35	33,89	349,18
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			20,79	15,35	33,89	349,18
Iš viso (dienos davinio):			60,83	39,58	165,14	1231,11

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	180	6,42	3,72	42,44	228,73
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			<b>7,10</b>	<b>4,39</b>	<b>63,89</b>	<b>334,90</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S-5	105	5,76	3,10	16,14	106,49
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-5	75	17,54	3,09	3,92	113,12
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	1,77	14,68	82,29
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Morkų ir obuolių salotos	SL-5	50	0,29	2,66	5,86	45,28
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Džiovintų abrikosų kompotas	G-14	200	0,72	0,09	10,45	41,89
Iš viso:			<b>29,51</b>	<b>12,46</b>	<b>74,23</b>	<b>495,73</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	200	21,25	18,54	25,27	348,68
Kmynų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			<b>21,44</b>	<b>18,69</b>	<b>25,77</b>	<b>352,01</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>58,05</b>	<b>35,54</b>	<b>163,89</b>	<b>1182,63</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	3,77	2,92	40,76	200,82
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
<b>Iš viso:</b>			<b>8,03</b>	<b>6,69</b>	<b>67,43</b>	<b>371,07</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	3,53	1,80	7,54	59,39
Karališki balandėliai (tausojantis)	A-6	120	19,41	13,30	7,26	224,36
Bulvių košė su morkomis	PG-7	100	1,87	1,77	12,70	71,11
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Morkų salotos	SL-11	50	0,67	1,46	4,64	29,93
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių gėrimas	G-12	200	0,10	0,10	10,00	44,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,60</b>	<b>20,22</b>	<b>60,58</b>	<b>519,51</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	250	14,67	12,86	43,89	350,46
Melisos arbata	G-16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>14,67</b>	<b>12,86</b>	<b>43,89</b>	<b>350,46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,30</b>	<b>39,76</b>	<b>171,91</b>	<b>1241,04</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	K-5	200	8,28	7,64	35,42	240,67
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Erškėtrožių ir šaltalankių arbata	G-5	200				
Iš viso:			<b>8,92</b>	<b>8,28</b>	<b>56,22</b>	<b>344,67</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,21	2,84	8,55	63,40
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	A-7	80	17,53	4,14	0,99	110,88
Virti ryžiai (tausojantis)	PG-6	100	2,49	1,56	26,88	129,18
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su obuoliais	SL-7	50	0,57	2,60	3,20	35,08
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinų – abrikosų kompotas	G-13	200	0,42	0,11	9,30	36,59
Iš viso:			<b>25,85</b>	<b>15,69</b>	<b>72,43</b>	<b>509,48</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	200	14,26	20,55	12,72	284,18
Kakava su pienu	G-17	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Iš viso:			<b>18,00</b>	<b>23,90</b>	<b>19,22</b>	<b>349,78</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>52,78</b>	<b>47,87</b>	<b>147,87</b>	<b>1203,93</b>

Direktorė

Elena Čekienė



# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (tausojantis)	K-6	210	5,52	7,21	29,66	213,93
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,16</b>	<b>7,85</b>	<b>50,46</b>	<b>317,93</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	105	1,53	2,91	10,86	75,39
Keptas žuvies maltinis su varške (tausojantis)	A-8	75	15,09	5,30	12,58	160,09
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	1,77	14,68	82,29
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Pekino kopūstų salotos	SL-8	50	0,55	1,21	1,51	17,47
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
<b>Iš viso:</b>			<b>22,86</b>	<b>13,33</b>	<b>73,81</b>	<b>492,56</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Mažylių“ blynai su grietine	PV-8	225	12,88	13,39	45,36	349,76
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>12,93</b>	<b>13,42</b>	<b>46,00</b>	<b>351,93</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,95</b>	<b>34,61</b>	<b>170,28</b>	<b>1162,42</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	225	6,77	5,54	34,19	204,57
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			<b>11,03</b>	<b>9,30</b>	<b>60,87</b>	<b>374,82</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,18	2,90	10,56	70,88
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	A-9	75	16,36	4,49	3,60	120,87
Troškintos kukurūzų kruopos (tausojantis)	PG-8	100	4,61	6,39	24,31	162,40
Šaldytų daržovių troškiny (tausojantis)	DG-4	70	0,83	0,15	3,53	22,50
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	50	0,46	2,62	4,62	39,19
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			<b>25,58</b>	<b>17,75</b>	<b>64,95</b>	<b>491,58</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	190	23,11	15,28	30,31	350,49
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			<b>23,11</b>	<b>15,28</b>	<b>30,31</b>	<b>350,49</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>59,72</b>	<b>42,33</b>	<b>156,13</b>	<b>1216,88</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-8	200	7,11	6,83	34,07	229,42
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbata su obuoliais ir spanguolėmis	G-6	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>7,75</b>	<b>7,47</b>	<b>54,87</b>	<b>333,42</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,34	2,01	2,49	45,22
Kukuliai "Buratinas" (tausojantis)	A-10	80	14,26	7,11	10,16	153,64
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,47	6,39	52,78
Agurkų salotos	SL-10	50	0,49	1,23	1,26	16,41
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	200	0,19	0,16	5,65	22,24
<b>Iš viso:</b>			<b>28,09</b>	<b>15,84</b>	<b>73,57</b>	<b>518,28</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su svogūnais ir kefyru	PV-10	375	10,09	13,27	36,87	304,86
Kmynų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
<b>Iš viso:</b>			<b>10,28</b>	<b>13,41</b>	<b>37,37</b>	<b>308,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,12</b>	<b>36,72</b>	<b>165,81</b>	<b>1159,89</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	K-9	200	7,71	6,67	29,65	201,71
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			<b>11,98</b>	<b>10,43</b>	<b>56,32</b>	<b>371,96</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (tausojantis)	S-11	150	5,07	1,85	9,53	75,09
Keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)	A-11	75	11,26	5,78	5,15	117,53
Pomidorinis ryžių risotto (tausojantis)	PG-9	100	3,67	2,84	26,58	143,78
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	SL-6	50	1,13	2,55	5,39	43,28
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	200	0,19	0,18	5,57	22,44
Iš viso:			<b>24,35</b>	<b>14,96</b>	<b>70,66</b>	<b>492,83</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių blynai	PV-11	225	11,12	10,88	56,84	350,66
Melisos arbata	G-16	200				
Iš viso:			<b>11,12</b>	<b>10,88</b>	<b>56,84</b>	<b>350,66</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>47,44</b>	<b>36,27</b>	<b>183,81</b>	<b>1215,45</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška bulgur kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis)	K-14	200	8,11	1,86	42,74	234,52
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	200				
Iš viso:			<b>8,75</b>	<b>2,50</b>	<b>63,54</b>	<b>338,52</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	S-12	105	2,21	3,01	15,22	96,85
Kalakutienos pukučiai (tausojantis)	A-12	80	15,16	4,82	3,90	117,36
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	1,77	14,68	82,29
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	50	0,46	2,62	4,62	39,19
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinių – obuolių kompotas	G-15	200	0,49	0,22	13,34	52,86
Iš viso:			<b>24,08</b>	<b>16,88</b>	<b>75,27</b>	<b>522,91</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	PV-12	210	16,58	10,95	47,46	358,25
Vaisinė arbata	G-21	200				
Iš viso:			<b>16,58</b>	<b>10,95</b>	<b>47,46</b>	<b>358,25</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>49,40</b>	<b>30,32</b>	<b>186,27</b>	<b>1219,68</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	7,71	4,39	39,18	219,25
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
Iš viso:			<b>8,35</b>	<b>5,03</b>	<b>59,98</b>	<b>323,25</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	3,38	2,99	12,20	85,57
Žuvies šnicelis su kiauliena (tausojantis)	A-13	80	13,96	4,46	0,44	98,68
Bulvių košė su sūriu	PG-10	100	5,63	5,58	12,40	122,64
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su paprikomis	SL-14	50	0,57	2,60	2,12	31,09
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
Iš viso:			<b>27,12</b>	<b>17,77</b>	<b>61,34</b>	<b>495,30</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	285	15,02	16,12	37,08	350,94
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	200				
Iš viso:			<b>15,02</b>	<b>16,12</b>	<b>37,08</b>	<b>350,94</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>50,49</b>	<b>38,92</b>	<b>158,41</b>	<b>1169,49</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkinė košė	K-13	200	4,80	2,45	31,71	171,07
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			<b>9,07</b>	<b>6,22</b>	<b>58,39</b>	<b>341,32</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	4,70	4,52	16,38	115,09
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	A-14	80	14,42	4,77	9,05	136,18
Troškintos bulvės (tausojantis)	PG-11	100	1,74	1,69	14,47	77,95
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su paprikomis	SL-13	50	0,81	1,24	2,93	22,50
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			<b>25,73</b>	<b>17,51</b>	<b>71,72</b>	<b>508,33</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	190	11,38	6,84	65,44	351,60
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			<b>11,38</b>	<b>6,84</b>	<b>65,44</b>	<b>351,60</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>46,18</b>	<b>30,57</b>	<b>195,55</b>	<b>1201,25</b>

Direktorė

Elena Čekienė

# VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-12	200	7,38	7,55	35,51	242,02
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			<b>8,07</b>	<b>8,22</b>	<b>56,95</b>	<b>348,19</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,93	1,67	7,07	60,84
Keptas vištienos apkepas (tausojantis)	A-15	75	16,37	5,74	5,15	137,45
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,47	6,39	52,78
Agurkų – pomidorų salotos	SL-12	50	0,50	1,22	1,55	17,24
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	200	0,19	0,16	5,65	22,24
Iš viso:			<b>30,80</b>	<b>14,12</b>	<b>73,44</b>	<b>518,55</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 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	90	1,37	2,63	10,58	66,86
Bandelė su dešrele	PV-16	95	7,93	16,98	27,03	284,27
Kmyrų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			<b>9,49</b>	<b>19,75</b>	<b>38,11</b>	<b>354,46</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>48,36</b>	<b>42,08</b>	<b>168,49</b>	<b>1221,19</b>

Direktorė

Elena Čekienė