

# UTENOS VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „GANDRELIS“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupės vaikams

Istaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

SUDERINTA

Valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos  
Utenos valstybinis maisto ir veterinarijos tarnybos  
Valgiaraščių vertinimo pažyma 2018-10-01 Nr. VP-7003



TVIRTINU  
 Utenos vaikų lopšelio darželio  
 "Gandrelis" direktorė  
 Diana Kraujalienė  
 Data 2018-09-25

1

Pirma savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	116	160	4,68	5,02	23,82	159,28
Obuoliai	1V	160	0,64	0,16	20,8	84,8
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Arbata kmyną	508	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			6,02	5,19	52,42	279,19
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų, bulvių, morkų sriuba su grietine (10%) (tausojantis)	242	94/6	1,11	3,31	7,39	61,85
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Jautienos, kiaulienos kotletai su morkomis (tausojantis)	251	74	13,15	12,7	4,42	182,83
Ryžių kruopų košė	205	80	2,04	2,34	12,21	79,04
Agurkų-pomidorų salotos	244	80	0,73	0,16	2,58	11,28
Vanduo						
Iš viso:			18,31	18,71	36,8	385
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (augalinis, tausojantis)	419	104	1,65	6,54	6,96	85,41
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	223	80	1,58	0,07	13,99	61,23
Kefyras (2,5%)	1K	160	5,44	4	7,84	86,4
Iš viso:			8,67	10,61	28,79	233,04
Iš viso (dienos davinio):			33	34,51	118,01	897,23



Pirma savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	101	50	5,03	4,48	0,28	61,47
Duona ruginė su sviestu (82%)	119	30/5	1,95	3,38	15,34	102,98
Arbata erškėtuogių	509	150	0	0	0,02	0
Pomidorai	1P	40	0,4	0,08	1,64	7,2
Apelsinai	3V	160	1,28	0,32	17,6	68,8
Iš viso:			8,66	8,26	34,88	240,45
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	249	100	2,5	2,83	8,48	62,37
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Kalakutienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	256	48/96	15,79	13,68	12,07	225,48
Burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais ir tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	257	60	1,04	4	4,72	54,23
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			20,64	20,73	35,9	393,51
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	113	160	3,02	4,96	6,14	80,6
Trintos šaldytos uogos	1Š	30	0	0	15,45	63
Pienas (2,5%)	1P	160	4,96	4,16	7,68	86,4
Iš viso:			7,98	9,12	29,27	230
Iš viso (dienos davinio):			37,28	38,11	100,05	863,96



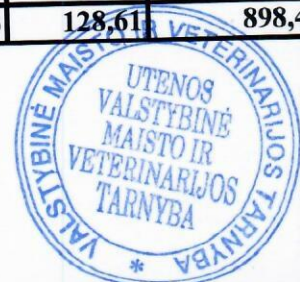
Pirma savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%), (tausojantis)	108	160	4,42	4,5	18,86	127,9
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Bananai	2V	150	1,8	0,45	34,65	145,5
Arbata juodoji	507	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,92	4,96	61,31	308,5
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	200	100	0,88	4,05	5,9	59,73
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Virtas jautienos ir kiaulienos kukulis su ryžiais (tausojantis)	201	85	13,77	10,71	3,73	166,62
Troškintos morkos (augalinis, tausojantis)	258	70	0,61	4	5,1	52,42
Pomidorai	1P	60	0,6	1,2	2,38	10,2
Šaldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Iš viso:			17,24	20,21	28,29	342,75
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių trošinys su dešra (aukščiausia rūšis), (tausojantis)	400	155/20	4,37	6,82	21,41	162,24
Kefyras (2,5%)	1K	150	5,1	3,75	7,35	81
Iš viso:			9,47	10,57	28,76	243,24
Iš viso (dienos davinio):			33,63	35,74	118,36	894,49



Pirma 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 kruopų košė (augalinis, tausojantis)	107	160	3,82	7,09	20,37	143,65
Pienas (2,5%)	1P	150	7,2	4,65	3,9	81
Pik-Nik sūrio dešrelė	1S	20	5	4	0,25	56,8
Iš viso:			16,02	15,74	24,52	281,45
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	215	100	0,57	3	2,51	36,87
Kepti varškėčiai (viso grūdo kvietiniai miltai)	219	120	14,94	8,68	23,51	222,83
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	6/6/5	0,38	5,35	0,51	52,66
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Morkos	1M	80	7,04	0,8	0,16	24,8
Kriaušės	4V	120	0,47	0,48	18,14	70,8
Iš viso:			23,43	18,33	45,26	409,39
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	103	85	6,5	9,49	5,7	134,27
Duona ruginė su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	416	20/5/10	3,66	5,53	11,62	113,47
Agurkai	1A	40	0,32	0,08	0,96	4,8
Arbata kmynų	508	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			10,48	15,1	49,42	252,55
Iš viso (dienos davinio):			49,93	49,17	119,2	943,39



Pirma savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	104	176/2	4,63	3,72	32,18	182,17
Trintos šaldytos uogos	1S	30	0	0	15,45	63
Arbata mėtų	502	150	0,07	0,02	0,18	0,96
Mandarinai	1M	120	0,84	0,36	11,28	45,6
Iš viso:			5,54	4,1	59,09	291,73
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kopūstų - daržovių sriuba (tausojantis)	249	100	2,31	3,68	7,11	68,33
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Žuvies kukulaitis (šaldyta jūros lydeka), (tausojantis)	264	64	14,79	6,16	4,65	131,69
Biri ryžių košė su morkomis (augalinis)	262	80	1,42	3,26	11,81	81,98
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	254	75	1,05	2,53	2,44	31,91
Vanduo su apelsinu	268	150	0,06	0,02	0,85	3,31
Iš viso:			20,91	15,85	37,06	367,22
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškinys (augalinis, tausojantis)	420	130	4,7	6,03	19,73	146,48
Duona ruginė su sviestu (82%)	109	25/4	1,62	3,65	12,73	93,05
Arbata juodoji	507	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,32	9,68	32,46	239,53
Iš viso (dienos davinio):			32,77	29,63	128,61	898,48



Antra savaitė						
Pirmadienis						
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 su sviestu (82%) (tausojantis)	108	160	4,57	4,52	19,95	132,73
Pienas (2,5%)	1P	150	4,65	3,9	7,2	81
Obuoliai	1V	120	0,48	0,48	15,6	63,6
Iš viso:			9,7	8,9	42,75	277,33
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų-žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	238	100	2,05	3,53	8,11	68,37
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Daržovių ir maltos kiaulienos troškiny (tausojantis)	250	114/62	13,18	17,1	19,93	284,34
Agurkai (pagal sezoną)	1M	50	0,34	0	1,29	14,75
Vanduo						
Iš viso:			16,85	20,83	39,53	417,46
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (visogrūdo kvietiniai miltai), (tausojantis)	106	108	10,78	4,98	28,25	196,34
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	7/7/3	0,38	5,35	0,51	52,66
Arbata mėtų	502	150	0,07	0,02	0,18	0,96
Iš viso:			11,23	10,35	28,94	249,96
Iš viso (dienos davinio):			37,78	40,08	111,22	944,75

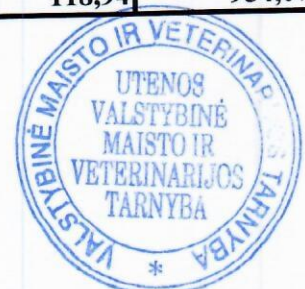


Antra savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	115	112	6,47	5,39	32,04	190,97
Trintos šaldytos uogos	1T	20	0	0	10,4	42
Pienas (2,5%)	502	120	3,72	3,12	5,76	64,8
Iš viso:			10,19	8,51	48,2	297,77
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	269	100	1,36	4,19	5,06	59,06
Kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	207	84	12,79	10,93	5,6	171,71
Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	202	100	1,5	1,66	11,11	61,61
Pekino salotos su agurkais	224	50	0,67	2,46	2,14	29,99
Pomidorai	1P	40	0,4	0,08	1,64	7,2
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Bananai	2V	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			17,95	19,64	49,08	428
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	425	160	4,34	4,8	20,24	142,63
Pik-Nik sūrio dešrelė (40%)	1S	40	10	8	0,5	113,6
Arbata kmyņu	508	200	0	0	0	0,01
Iš viso:			14,34	12,8	20,74	256,24
Iš viso (dienos davinio):			42,48	40,95	118,02	982,01





Antra savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	103	80	6,2	7,71	4,75	113,46
Duona ruginė su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu 45%	416	20/5/10	3,66	5,53	11,62	113,47
Arbata juodoji	507	150	0	0	0	0
Apelsinai	3V	160	1,28	0,32	17,6	68,8
Iš viso:			11,14	13,56	33,97	295,73
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	225	100	0,87	4,11	6,91	65,43
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Vištienos krūtinėlių ir kiaulienos kepsnys (tausojantis)	226	68	10,81	11,71	5,51	176,04
Makaronų košė (tausojantis)	212	80	2,66	0,7	14,74	71,42
Rauginti kopūstai (pagal sezoną)	1K	75	0,72	0,11	3,38	15
Citrinų gėrimas	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			16,37	16,85	41,17	379,32
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	410	215	4,16	3,97	28,65	162,92
Kefyras (2,5%)	1K	150	5,1	3,75	7,35	81
Ryžių traputis	1T	10	0,7	0,01	7,8	35,1
Iš viso:			9,96	7,73	43,8	279,02
Iš viso (dienos davinio):			37,47	38,14	118,94	954,07



TVIRTINU

Utenos vaikų lopšelio-darželio  
"Gandrelis" direktorė

Diana Kraujalienė

Data... 2018-09-25

9

Antra savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	112	108	9,39	5,22	16,7	151,42
Trintos šaldytos uogos	1T	20	0	0	10,4	42
Sumuštinių duona su sėklomis ir sviestu (82%)	118	20/4	2,63	10,38	7,44	78,24
Arbata juodoji	507	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,02	15,6	34,54	271,66
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (augalinis, tausojantis)	234	100	0,88	4,71	5,09	65,72
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Virtas kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	261	82	16,99	8,92	2,37	154,57
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	218	60	1,4	3,55	5,05	52,96
Pomidorai	1P	55	0,55	1,1	2,26	9,35
Saldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Kriaušės	4V	120	0,48	0,36	16,08	62,4
Iš viso:			21,68	18,89	42,03	398,78
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	426	160	5,58	5,41	19,21	146,38
Pienas (2,5%)	1P	160	4,65	4,16	7,68	86,4
Iš viso:			10,23	9,57	26,89	232,78
Iš viso (dienos davinio):			43,93	44,06	103,46	903,22



Antra savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	107	160	3,82	5,67	20,37	143,65
Sumuštinų duona su sėklomis, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	510	20/4/8	4,61	12,39	7,6	104,96
Arbata juodoji	502	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,43	18,06	27,97	248,61
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	601	100	1,77	2,74	3,15	43,95
Žuvies maltinis (rudagalvės menkės ir jūrinės lydekos filė), (tausojantis)	228	60	12,85	5,92	8,3	135,63
Biri ryžių košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	262	80	1,42	3,26	11,81	81,98
Pekino salotos su agurku ir pomidoru	270	72	0,87	2,41	2,01	29,32
Vanduo						
Bananai	2V	120	1,44	0,36	27,72	116,4
Iš viso:			18,35	14,69	52,99	407,28
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir paukštiesios troškiny su grietine (10%) (tausojantis)	427	76/4	4,81	8,2	5,45	115,8
Duona ruginė su sviestu (82%)	500	20/4	1,34	3,02	10,53	77,01
"Pik-Nik" sūrio dešrele (40%)	1S	20	5	4	0,25	56,8
Arbata kmynų	502	150	0	0	0	0,1
Iš viso:			11,15	15,22	16,23	249,71
Iš viso (dienos davinio):			37,93	47,97	97,19	905,6



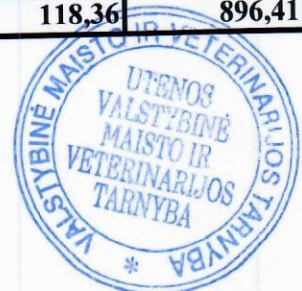
Trečia savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	101	50	5,03	4,48	0,28	61,47
Zirneliai su grietine (10%)	102	24/4	0,86	1,23	2,59	21,66
Duona ruginė su sviestu (82%)	500	20/4	1,34	3,02	10,53	77,01
Erškėtuogių arbata	509	150	0	0	0,01	0
Obuoliai	1V	160	0,64	0,16	20,8	84,8
Iš viso:			7,87	8,89	34,21	244,94
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių, morkų, sriuba su pomidorų padažu (augalinis, tausojantis)	206	100	0,91	2,99	7,14	58,79
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	207	84	14,18	13,2	5,68	198,54
Bulvių košė (tausojantis)	208	92	1,96	0,61	12,24	60,66
Kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	209	88	1,05	2,35	4,22	36,63
Saldytų uogų gėrimas	255	150	0,1	0,05	0,98	3,78
Iš viso:			19,48	19,4	40,46	408,4
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	414	150	4,87	4,52	22,39	142,88
Pienas (2,5%)	1P	160	4,96	4,16	7,68	86,4
Iš viso:			9,83	8,68	30,07	229,28
Iš viso (dienos davinio):			37,18	36,97	104,74	882,62



Trečia savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	128	160	5,36	3,97	23,03	142,54
"Pik-Nik" sūrio dešrelė (40%)	1S	20	5	4	0,25	56,8
Arbata juodoji	507	150	0	0	0	0
Mandarinai	1M	160	1,12	0,48	15,04	60,8
Iš viso:			11,48	8,45	38,32	260,14
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	221	100	2,34	3,48	7,69	68,39
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Balandėliai su kalakutienu (tausojantis)	222	65/70	14,61	6,89	9,4	150,99
Grietinės (10%) ir pomidorų padažas	253	24	0,54	2,59	2,7	35,96
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	223	65	1,28	0,06	11,37	49,76
Pomidorai	1P	70	0,7	1,4	2,87	11,9
Vanduo						
Iš viso:			20,75	14,62	44,23	367
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	408	112	12,59	10,81	19,23	225,42
Trintos šaldytos uogos	1Š	20	0	0	10,4	42
Arbata kmynų	508	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			12,59	10,81	29,63	267,43
Iš viso (dienos davinio):			44,82	33,88	112,18	894,57



Trečia savaitė						
Trečiadienis						
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 (82%) (tausojantis)	116	160	4,68	5,02	23,82	159,22
Sumuštinė duona su sėklomis, sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	510	20/4/8	4,61	12,39	7,61	104,96
Arbata mėtų	502	150	0,07	0,02	0,18	0,96
Iš viso:			9,36	17,43	31,61	265,14
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, bulvių, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	210	100	2,49	0,17	8,48	38,8
Viso grūdo makaronai su malta paukštiena (tausojantis)	243	105/45	10,55	9,5	17,8	199,59
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (pagal sezoną) (augalinis)	1K	70	0,66	2,97	3,48	40,48
Citrinų gėrimas	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Bananai	2V	120	0,72	0,36	27,72	116,4
Iš viso:			14,45	13,02	57,91	396,7
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis)	405	140	2,45	6,64	21,49	153,57
Kefyras (2,5%)	1K	150	5,1	3,75	7,35	81
Iš viso:			7,55	10,39	28,84	234,57
Iš viso (dienos davinio):			31,36	40,84	118,36	896,41



Trečia savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (viso grūdo kvietiniai miltai), (tausojantis)	106	108	10,78	4,98	28,25	196,34
Grietinės (10%), sviesto (82%) ir pieno padažas	700	7/7/3	0,38	5,35	0,51	52,67
Arbata juodoji	502	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,16	10,33	28,76	249,01
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų sriuba (augalinis, tausojantis)	215	100	0,57	3	2,51	36,87
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Troškinta kiauliena su morkomis (tausojantis)	203	76	12,36	13,07	1,7	173,62
Perlinių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	220	84	1,5	3,07	11,11	74,34
Pomidorai	1P	40	0,4	0,8	1,64	6,8
Agurkai (pagal sezoną)	1M	40	0,27	0	1,03	11,8
Vanduo		150	0	0	0	0
Obuoliai	1V	120	0,48	0,12	15,6	63,6
Iš viso:			16,86	20,26	43,79	417,03
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	117	160	6,33	4,99	24,94	167,2
Pienas (2,5%)	1P	150	4,65	3,9	7,2	81
Iš viso:			10,98	8,89	32,14	248,2
Iš viso (dienos davinio):			39	39,48	104,69	914,24



TVIRTINU

Utenos vaikų lopšelio darželės  
"Gandrelis" direktorė

Diana Kraujalienė

Data 2018-09-25

15

Trečia savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	113	160	3,02	4,96	6,14	80,6
Trintos šaldytos uogos	1T	20	0	0	10,4	42
Arbata kmyną	502	150	0	0	0	0,01
Bananai	2V	120	0,72	0,64	27,72	116,4
Iš viso:			3,74	5,6	44,26	239,01
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	245	100	0,79	4,05	5,09	56,72
Duona ruginė	1D	20	1,28	0,2	10,2	50
Žuvies (rudagalvės menkės ir jūrinės lydekos filė) ir maltos kiaulienos šnicelis (tausojantis)	252	72	13,24	9,51	5,06	157,13
Troškintos šparaginės pupelės (pagal sezoną) su morkomis (tausojantis)	266	96	1,66	4,67	6,86	72,73
Agurkai (pagal sezoną)	4D	60	1,38	0,48	0,12	6,6
Vanduo su citrina	214	150	0,03	0,02	0,43	1,43
Iš viso:			18,38	18,93	27,76	344,61
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai	115	112	6,47	5,39	32,04	190,97
Grietinė jogurtinė (10%)	1G	16	0,54	1,6	0,67	19,2
Pienas (2,5%)	1P	150	4,65	3,9	7,2	81
Iš viso:			11,66	10,89	39,91	291,17
Iš viso (dienos davinio):			33,78	35,42	111,93	874,79

