

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Įstaigos darbo laikas nuo
7: 30 iki 18: 00 val

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	KK-4S	160 g	6,72	6,56	27,62	196,59
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,30	0,30	9,75	42,90
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,06	10,99	37,41	276,69

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	S-49	100 g	1,07	1,35	6,60	43,02
Grietinė (30%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai grietinėlės ir morkų padaže (tausojantis)	PT-46	90/20 g	20,41	6,35	3,16	156,93
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Pekino kopūsto salotos su kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63	80 g	1,20	4,04	5,36	60,75
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,02	15,31	45,08	434,27

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	ABV-38F	160 g	19,25	10,72	32,52	267,29
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			20,61	11,62	36,67	297,98
Iš viso (dienos davinio):			55,68	37,93	119,16	1008,94

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 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 (tausojantis)	KK-13	160 g	3,09	1,09	23,04	115,78
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,63	1,47	37,14	178,21

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	S-1P	100 g	2,89	1,24	12,40	72,28
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Vengriškas kiaulienos guliašas (tausojantis)	M-38	80 g	14,22	5,49	4,86	136,07
Virti birūs ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-6	80 g	1,02	3,88	10,34	62,72
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,50	14,32	62,58	461,71

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	V-3	150 g	3,60	9,75	28,95	225,00
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,25	0,04	2,21	9,10
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Kefyras (2,5%)		150 g	5,10	3,75	7,35	90,00
Viso:			9,28	13,70	39,67	329,60
Iš viso (dienos davinio):			35,42	29,48	139,38	969,52

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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 košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	160 g	3,41	1,33	19,82	104,70
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,84	5,86	32,86	199,10

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė morkų sriuba (tausojantis)	S-23E	100 g	1,35	5,70	5,85	81,84
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,19	0,24	7,80	38,10
Konv. krosnyje kepti kalakutienos ir grikių maltinukai (tausojantis)	PT-57	90 g	23,86	7,03	7,70	201,03
Virtų bulvių ir morkų košė (tausojantis)	G-17	80 g	1,38	1,96	10,53	65,85
Šviežias agurkas	DG-1F	80 g	0,54	0,26	1,86	8,80
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,30	15,19	33,74	395,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti bananiniai varškėtukai (tausojantis)	ABV-39C	140 g	10,50	7,00	23,80	199,30
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	P-7	20 g	0,30	11,31	0,38	102,72
Ryžių traputis		20 g	1,36	0,16	15,28	68,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,16	18,47	39,46	370,81
Iš viso (dienos davinio):			44,31	39,52	106,07	965,53

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas omletas su žalumynais (tausojantis)	K-1A	110 g	14,34	8,79	0,56	137,83
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konservuoti žalieji žirneliai	DG-53	50 g	2,45	0,10	7,90	32,00
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,33	13,78	30,44	311,63

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	S-12	100 g	0,75	1,62	7,69	48,35
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepta lazanija su jautienakiauliena (tausojantis)	M-20B	140 g	9,13	9,57	14,19	205,70
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25B	80 g	1,20	4,08	7,44	64,24
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,43	17,25	42,30	397,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su morkomis	ABV-32E	120 g	6,27	8,93	24,98	205,00
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Pienas (2,5%)		100 g	3,30	3,20	4,80	61,00
Viso:			10,93	13,03	33,93	296,69
Iš viso (dienos davinio):			43,68	44,06	106,66	1005,57

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Pilno grūdo avižinė košė (tausojantis)	KK-26	160 g	11,28	5,60	43,28	287,20
Sviestas		2 g	0,01	1,65	0,02	14,88
Cinamonas		1 g	0,04	0,01	0,81	2,47
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,24	0,24	7,80	34,32
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,57	7,50	51,91	338,87

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-50	100 g	0,95	1,35	5,81	39,27
Grietinė (30%)		3 g	0,08	0,90	0,08	8,64
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti menkės maltinukai (tausojantis)	Ž-3	80 g	13,42	3,71	5,22	107,93
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	70 g	3,36	1,82	19,60	110,71
Šv. morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7A	80 g	1,62	5,71	8,29	89,64
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,65	13,97	51,83	420,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	130 g	3,30	2,81	35,75	181,48
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,25	0,04	2,21	9,10
Tarkuotas fermentinis sūris		5 g	1,24	1,26	0,11	16,70
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		10 g	2,56	2,04	0,19	29,40
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,84	6,24	40,36	245,18
Iš viso (dienos davinio):			41,07	27,72	144,10	1004,80

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KK-1	160 g	4,06	0,96	23,12	117,71
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			4,46	5,45	34,86	206,39

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, bulvės, kopūstai, salierai, cukinijos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	S-40	100 g	1,46	0,14	7,70	39,84
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Ryžių plovos su kalakutiena, daržovėmis (morkos, svogūnai) ir žalumynais (tausojantis)	PT-16	70/100 g	35,56	5,61	27,95	316,37
Rauginti agurkai	DG-2B	40 g	1,12	0,00	4,52	7,60
Šviežias pomidoras	DG-19	40 g	0,40	0,08	1,68	6,80
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			40,88	7,81	54,82	449,57

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	ABV-38C	160 g	18,20	12,84	33,09	320,70
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,55	13,74	37,24	351,39
Iš viso (dienos davinio):			64,89	27,00	126,91	1007,34

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

**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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KK-10	160 g	5,76	7,94	23,04	181,82
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,30	8,32	37,14	244,25

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-10	100 g	2,82	2,49	13,00	81,00
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Troškinta jautiena su troškintais kopūstais (tausojantis)	M-30	90 g	12,36	3,59	6,28	105,61
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,44	0,96	17,04	94,40
Pekino kopūstų, agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18E	80 g	3,02	9,03	3,62	107,27
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,99	18,05	52,92	467,24

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	ABV-27	120 g	11,19	10,44	39,48	276,66
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Geriamas jogurtas		150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Viso:			11,42	10,47	42,48	290,34
Iš viso (dienos davinio):			41,71	36,84	132,54	1001,84

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	KK-8F	160 g	6,16	2,96	34,88	194,80
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,48	7,37	44,02	272,04

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	S-4	100 g	1,27	3,17	7,59	63,92
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		15 g	1,11	0,24	6,42	32,28
Konv. krosnyje kepti vištienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	PT-24A	90 g	10,50	6,40	7,21	128,44
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Virtų burokėlių, obuolių ir morkų salotos su algyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25E	80 g	1,66	5,69	6,53	83,94
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,51	19,08	50,29	449,50

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškėčiai (tausojantis)	ABV-6	120 g	17,80	9,25	24,77	248,44
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,16	10,15	28,92	279,13
Iš viso (dienos davinio):			44,14	36,60	123,22	1000,67

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	60 g	7,38	7,02	0,42	94,20
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežias pomidoras	DG-19	50 g	0,50	0,10	2,10	8,50
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,50	12,09	27,10	255,94

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė cukinijų sriuba (tausojantis)	S-30	100 g	1,44	6,03	8,03	90,17
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,19	0,24	7,80	38,10
Konv. krosnyje keptas stambiai tarkuotų bulvių plokštainis su jautiena-kiauliena (tausojantis)	ABV-12L	90/70 g	13,35	4,93	19,04	171,53
Grietinė (30%)		30 g	0,78	9,00	0,81	86,40
Šviežias agurkas	DG-1F	90 g	0,60	0,30	2,10	9,90
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,35	20,50	37,78	396,10

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis, žaliaisiais žirneliais, svogūnais (tausojantis)	KK-15A	200 g	9,78	6,41	46,05	280,93
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,90	10,49	46,43	339,73
Iš viso (dienos davinio):			42,74	43,08	111,31	991,77

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
Kodas: 301879757
I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
UAB "Voverės"
Kodas: 302782040
PVM kodas: 100006884815
Bazilijonų g. 3, Vilnius

2 savaitė Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sėlenomis (avižos, kviečiai, miežiai) (tausojantis)	KK-7S	160 g	5,76	7,04	22,56	171,52
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,30	7,42	36,66	233,95

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su daržovėmis (morkos, bulvės, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	S-4	100 g	3,26	2,79	13,11	90,58
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)(tausojantis)	Ž-1	80 g	15,75	1,90	12,51	133,26
Bulgur kruopų košė (tausojantis)	G-3	80 g	3,11	1,42	16,14	85,39
Šviežių kopūstų salotos su paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-68	80 g	1,26	2,24	4,52	44,24
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,73	10,34	59,25	432,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sukti lietiniai blynėliai	ABV-1B	100 g	6,96	4,02	38,29	207,86
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Pienas (2,5%)		150 g	4,95	4,80	7,20	91,50
Viso:			13,26	9,72	49,63	330,04
Iš viso (dienos davinio):			45,29	27,48	145,54	996,43

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KK-4	160 g	3,50	1,18	20,16	99,84
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,56	0,56	18,20	80,08
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			4,10	5,87	38,40	217,12

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Itališka daržovinė sriuba su makaronais „Minestrone“ (tausojantis)	S-36	100 g	2,49	3,40	13,82	95,86
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Kalakutienos gabaliukai kreminiame citriniame padaže (tausojantis)	PT-56A	80 g	12,39	4,77	2,76	106,38
Bulgur kruopų košė (tausojantis)	G-3	80 g	3,11	1,42	16,14	85,39
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-18A	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,19	15,49	50,73	423,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	ABV-64	160 g	16,51	11,70	40,36	332,75
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,86	12,60	44,50	363,44
Iš viso (dienos davinio):			43,15	33,96	133,63	1003,71

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KK-2	160 g	5,41	5,46	32,78	208,21
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,95	5,84	46,88	270,64

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	S-1	100 g	0,83	1,32	4,30	32,97
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Maltos kiaulienos padažas "Bolognese" (tausojantis)	M-4K	80 g	16,18	4,10	13,62	135,33
Virtų bulvių košė (tausojantis)	G-4	80 g	2,90	4,13	10,78	90,24
Žaliųjų žirnelių salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-45	80 g	2,11	3,81	6,03	65,76
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,37	15,34	47,71	403,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis ryžių pudingas (tausojantis)	ABV-25A	160 g	7,72	3,96	33,48	207,36
Naminis kriaušių džemas (augalinis)	P-33	25 g	0,10	0,05	9,95	42,25
Geriamas jogurtas		100 g	2,70	2,40	13,10	85,00
Viso:			10,52	6,41	56,53	334,61
Iš viso (dienos davinio):			40,84	27,59	151,12	1008,51

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"

Kodas: 301879757

I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė

UAB "Voverės"

Kodas: 302782040

PVM kodas: 100006884815

Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Penkių grūdų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) (tausojantis)	KK-12	160 g	3,41	1,33	19,82	104,70
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Cinamonas		1 g	0,04	0,01	0,81	2,47
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,84	5,83	32,37	195,85

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kreminė lęšių ir moliūgų sriuba (tausojantis)	S-37	100 g	1,27	3,85	4,47	58,46
Nesaldintos baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,19	0,24	7,80	38,10
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-48	90 g	26,91	11,95	3,91	232,34
Virti birūs ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-42	80 g	0,93	4,05	6,66	65,60
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,33	21,82	44,84	506,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižiniai blynai su bananais	ABV-4D	120 g	6,94	6,30	23,08	176,56
Trintos uogos (augalinis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Natūralus jogurtas		25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Pienas (2,5%)		150 g	4,95	4,80	7,20	91,50
Viso:			13,24	12,00	34,42	298,74
Iš viso (dienos davinio):			49,41	39,65	111,64	1000,78

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	K-1	110 g	14,34	8,79	0,56	137,83
Sviestas		5 g	0,04	4,13	0,04	37,20
Šviežias agurkas	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,21	13,84	23,71	285,13

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai, porai, bulvės) sriuba su ryžiais (tausojantis)	S-2	100 g	2,04	2,03	7,67	58,25
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje kepti kiaulienos-jautienos tefteliai pomidorų padaže (tausojantis)	M-45A	90/20 g	10,28	4,86	14,35	142,27
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Šviežias pomidoras	DG-19	80 g	0,80	0,16	3,36	13,60
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,31	11,11	60,75	419,60

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	140 g	3,56	3,02	38,50	195,44
Tarkuotas fermentinis sūris		10 g	2,47	2,52	0,22	33,40
Šviežių paprikų lazdelės	DG-21A	50 g	0,50	0,15	3,00	15,50
Sūrio lazdelė "Pik Nik"		20 g	5,12	4,08	0,38	58,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,65	9,77	42,10	303,14
Iš viso (dienos davinio):			48,17	34,72	126,56	1007,87

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"
 Kodas: 301879757
 I. Kanto al. 7A, Vilnius

Direktorė Rūta Bielevičiūtė
 UAB "Voverės"
 Kodas: 302782040
 PVM kodas: 100006884815
 Bazilijonų g. 3, Vilnius

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	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	KK-5	160 g	7,85	4,35	38,48	237,23
Trintos uogos (augalinis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai		90 g	0,36	0,36	11,70	51,48
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,39	4,73	52,58	299,66

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė kopūstų sriuba (tausojantis)	S-43	100 g	0,61	2,14	3,46	37,28
Grietinė (30%)		5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi grūdų duona		30 g	2,22	0,48	12,84	64,56
Konv. krosnyje keptas lydekos kepsnelis (tausojantis)	Ž-4	80 g	14,92	4,40	6,28	124,41
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	DG-25A	80 g	1,60	1,83	12,04	68,12
Vanduo		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,53	12,54	51,79	409,14

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių ir varškės paplotėliai	ABV-62	120 g	5,56	7,36	21,89	176,04
Grietinės ir sviesto padažas (tausojantis)	P-7	10 g	0,15	5,66	0,19	51,36
Kviečių traputis		20 g	2,10	0,58	13,18	68,80
Arbata be cukraus		200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,81	13,60	35,26	296,20
Iš viso (dienos davinio):			38,74	30,87	139,63	1005,00

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė