

Vilniaus lopšelis-darželis "Pilaitukas"

15DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 M. AMŽIAUS VAIKAMS

Sudarė:

Dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	KK-1	160 g	4,06	0,96	23,12	117,71
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
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:			4,45	5,42	34,86	206,34

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	S-10	100 g	3,04	0,26	9,10	50,97
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Vištienos gabaliukai kreminiam citrininiam padažui (tausojantis)	PT-56	80/10 g	17,15	6,61	3,82	147,29
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	20,00	12,91	69,89
Šviežių kopūstų salotos su kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-63	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,87	32,58	46,72	415,62

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 bananais ir cinamonu (tausojantis)	ABV-38B	160 g	19,28	13,70	32,13	336,53
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			20,64	14,60	36,28	367,22
Iš viso (dienos davinio):			48,96	52,59	117,86	989,18

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) košė su pienu (tausojantis)	KK-7A	160 g	5,76	5,26	25,45	182,72
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
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:			6,22	5,56	36,95	233,71

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	S-11	100 g	1,08	1,44	7,11	46,21
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Konv. krosnyje kepta lazanija su kiaulienai-jautiena (tausojantis)	M-20B	160 g	18,00	24,82	8,39	447,44
Šviežių morkų ir moliūgų salotos su apelsinų užpilu ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-7D	80 g	1,36	6,88	6,24	94,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,32	34,79	29,73	640,70

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti sukti lietiniai blynai	ABV-1B	100 g	5,35	3,09	29,45	159,89
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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%)	-	100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
Viso:			9,91	6,49	38,50	253,58
Iš viso (dienos davinio):			37,45	46,84	105,18	1127,99

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-4	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Naminis obuolių džemas (augalinis)(tausojantis)	P-26	10 g	0,07	0,03	5,20	21,10
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:			7,52	8,78	46,53	294,95

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba su grietine (tausojantis)	S-23A	100 g	0,93	3,15	4,97	49,27
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Kalakutienos troškiny su morkomis ir grietine (tausojantis)	PT-9L	80 g	8,86	11,26	2,28	143,63
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Marinuoti agurkai (augalinis)	DG-2A	40 g	0,08	0,04	0,60	2,80
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,56	17,09	38,71	368,43

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti varškės keksiukai (tausojantis)	ABV-61A	120 g	17,02	9,01	20,98	228,76
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Kukurūzų traputis	-	10 g	0,71	0,10	6,36	29,20
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,96	9,14	30,33	271,64
Iš viso (dienos davinio):			41,03	35,01	115,58	935,02

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	70 g	8,82	6,93	0,56	100,10
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	DG-30	50 g	0,30	0,15	3,95	21,00
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:			10,26	11,69	24,11	247,98

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sultinys su žaliaisiais žirneliais ir ryžiais (tausojantis)(augalinis)	S-45	100 g	2,30	1,14	9,88	60,41
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje keptas kiaulienos kepsnys "Netikras zuikis" (tausojantis)	M-27	90 g	17,28	4,73	12,99	170,36
Virtų bulvių košė (tausojantis)	G-4	80 g	2,90	4,13	10,78	90,24
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25G	80 g	2,33	3,61	8,69	72,04
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,93	15,31	52,95	458,45

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	110 g	2,79	2,38	30,25	153,56
Lęšių ir dražovių "bolognese" (tausojantis)(augalinis)	V-67	60 g	4,78	1,54	11,87	79,08
Sūrio lazdelė "Pik Nik"	-	20 g	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,92	8,08	42,19	291,64
Iš viso (dienos davinio):			49,11	35,08	119,26	998,07

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojojantis)	KK-2	160 g	3,44	2,21	13,95	98,40
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
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:			3,87	6,68	26,50	189,50

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)(tausojojantis)	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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti lydekų maltinukai su bulvėmis (tausojojantis)	Ž-2	80 g	16,35	3,10	5,14	116,75
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	DG-40	40 g	1,16	0,76	4,32	32,00
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	40 g	0,27	0,13	0,93	4,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,21	9,60	50,97	392,77

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 su kokoso pienu (tausojojantis)(augalinis)	ABV-25B	160 g	5,10	7,98	37,87	243,76
Trintos uogos (augalinis)(tausojojantis)	P-15	25 g	0,23	0,03	3,00	13,69
Vaisinis jogurtas	-	100 g	2,70	3,40	14,20	98,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,03	11,41	55,07	355,45
Iš viso (dienos davinio):			35,11	27,69	132,54	937,72

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

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

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (kviečiai, miežiai, avižos, rugiai, soros) su linų sėmenimis ir su pienu (tausojantis)	KK-12C	160 g	4,75	4,72	30,54	183,76
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
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:			5,06	9,10	39,68	260,95

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)(augalinis)	S-43	150 g	1,13	1,98	5,58	45,56
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	20 g	1,00	0,20	10,48	51,00
Konv. krosnyje keptas kalakutienos šlaunų kepsnelis užkeptas sūriu (tausojantis)	PT-40	90/10 g	11,13	6,80	4,20	120,87
Virtos birios bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	G-3	80 g	3,94	1,89	24,29	122,69
Šviežių agurkų ir saldžiųjų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-36	80 g	1,35	0,66	12,29	68,83
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			18,67	13,02	56,97	423,35

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 kokoso drožlėmis (tausojantis)	ABV-8A	160 g	24,74	15,74	21,50	345,57
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			26,09	16,64	25,65	376,26
Iš viso (dienos davinio):			49,82	38,77	122,31	1060,55

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Konv. krosnyje keptas omletas (tausojantis)	K-1	110 g	14,34	8,79	0,56	137,83
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Švieži agurkai (augalinis)	DG-1F	50 g	0,34	0,17	1,17	5,50
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:			15,81	13,56	21,33	270,21

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (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 pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti kiaulienos-jautienos maltinukai su sezamo sėklomis (tausojantis)	M-5	90 g	8,96	4,82	0,35	81,90
Virtas birus kuskusas (augalinis)(tausojantis)	G-2	80 g	3,84	2,08	22,40	126,53
Šviežių morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16	80 g	1,04	2,48	7,76	60,80
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			16,30	12,50	50,67	393,10

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti pilno grūdo keksiukai su bananais ir datulėmis (tausojantis)	KS-34	120 g	5,69	12,76	28,91	253,19
Geriamas jogurtas	-	150 g	4,50	2,25	8,70	75,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,19	15,01	37,61	328,19
Iš viso (dienos davinio):			42,30	41,07	109,60	991,50

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė kazimieraitytė

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

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

**2 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-17A	160 g	4,96	4,00	37,12	195,20
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
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:			5,35	8,46	48,86	283,83

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių (bulvės, morkos, cukinija, svogūnai, žiediniai kopūstai, cukinijos) sriuba (tausojantis)	S-5	100 g	0,90	1,33	4,07	32,09
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	25 g	1,25	0,25	13,10	63,75
Maltos vištienos "Bolognese" (tausojantis)	PT-64A	80 g	16,69	2,78	6,78	125,41
Virti kvietiniai makaronai (augalinis) (tausojantis)	G-12	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	40 g	0,36	0,08	1,56	7,20
Šviežių paprikų lazdelės (augalinis)	DG-21A	40 g	0,40	0,12	2,40	10,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			21,76	7,78	50,04	364,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konv. krosnyje kepti vaniliniai varškėčiai (tausojantis)	ABV-6F	120 g	21,36	11,10	29,72	298,13
Naminis kriaušių džemas (augalinis)	P-33	25 g	0,10	0,05	9,95	42,25
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,59	12,03	40,82	357,38
Iš viso (dienos davinio):			49,69	28,27	139,73	1006,14

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-13	160 g	4,24	1,92	38,56	188,32
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			4,78	2,30	52,66	250,75

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta dražovių (morkos, bulvės, kopūstas, svogūnas, cukinija) sriuba su grietinele (tausojantis)	S-13	100 g	1,25	4,69	4,78	67,44
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Troškinti kiaulienos gabaliukai su morkomis (tausojantis)	M-54	80 g	18,21	4,62	7,62	152,24
Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	G-1	80 g	1,20	1,78	12,91	69,89
Šviežių kopūstų salotos su žaliaisiais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-45A	80 g	0,90	3,83	10,34	53,84
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			23,04	15,40	42,55	382,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti blynai su obuoliais	ABV-32G	100 g	7,28	14,49	22,95	294,73
Natūralus jogurtas	-	15 g	0,68	0,53	0,69	10,20
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	15 g	0,14	0,02	1,80	8,21
Pienas (2,5%)	-	100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
Viso:			11,29	17,53	30,34	376,14
Iš viso (dienos davinio):			39,12	35,23	125,54	1009,30

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-10	160 g	5,76	8,00	23,04	186,72
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,28	0,28	9,10	40,04
Kakava su pienu (nesaldinta)	GĖ-11	100 g	3,40	3,27	4,92	62,49
Viso:			9,62	11,57	39,46	300,20

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	S-3	100 g	3,11	1,41	9,25	62,39
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Naminiai žuvies piršteliai (jūrinės lydekos filė, virtos bulvės, kukurūzų miltai)	Ž-1	80 g	15,75	1,90	12,51	133,26
Virti birūs gričiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir algyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25S	80 g	1,60	1,83	12,04	68,12
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			24,39	8,99	58,84	416,79

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
Nat. pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	P-4	35 g	0,84	0,77	3,64	24,51
Tarkuotas fermentinis sūris	-	15 g	3,15	4,20	0,30	51,75
Garuose garinti žiediniai kopūstai (tausojantis)	DG-52	30 g	0,73	1,23	2,17	22,31
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,28	9,22	44,62	294,01
Iš viso (dienos davinio):			42,29	29,78	142,91	1011,00

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Grikių kruopų košė su keptomis morkomis (augalinis)(tausojantis)	KK-15	160 g	4,61	1,09	27,22	137,09
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			4,95	5,51	37,66	220,00

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raudonųjų pupelių sriuba su daržovėmis (morkos, bulvės, svogūnai) (augalinis)(tausojantis)	S-9A	100 g	2,36	1,40	8,07	53,71
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Nešlifuoti ryžių plovai su kalakutiena ir pomidorų padažu su žalumynais (tausojantis)	PT-16C	90/60 g	23,19	3,66	18,23	206,33
Raudonųjų kopūstų ir baltųjų kopūstų salotos su spanguolėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-20A	80 g	2,06	5,76	7,90	89,52
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,24	12,62	50,05	440,46

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 aguonomis (tausojantis)	ABV-8E	140 g	26,78	17,30	36,99	396,07
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			28,14	18,20	41,14	426,76
Iš viso (dienos davinio):			62,33	36,33	128,84	1087,21

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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 su pienu (tausojantis)	KK-2	160 g	3,44	2,21	13,95	98,40
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	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:			3,98	2,59	28,05	160,83

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų sriuba su daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)(tausojantis)	S-46	100 g	0,64	1,14	3,80	29,10
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	PT-31A	90 g	24,61	4,04	17,76	146,75
Bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	G-16	80 g	2,21	15,70	9,70	184,93
Šviežių morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-16A	80 g	0,72	3,82	7,76	68,34
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,80	26,51	54,88	520,02

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 forminės duonos sumuštinis su kumpiu, sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	KS-19A	30/10/10/5 g	9,56	7,65	18,15	193,12
Sūrio lazdelė "Pik Nik"	-	20 g	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,90	11,81	18,22	252,12
Iš viso (dienos davinio):			48,69	40,91	101,15	932,97

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	KK-4	160 g	7,09	8,38	29,63	222,37
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
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:			7,39	12,76	38,77	299,56

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 burokėlių lapais (augalinis)(tausojantis)	S-1D	100 g	0,83	1,32	4,30	32,97
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Maltos jautienos troškiny su pupelėmis ir kukurūzais (neastrus) (tausojantis)	DG-36A	80 g	5,70	4,09	14,54	132,80
Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	G-12	80 g	2,03	1,73	22,00	111,68
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-4	80 g	0,85	3,91	5,04	56,57
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,29	12,70	53,88	386,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti naminiai bulvių piršteliai	ABV-69	120 g	3,20	4,88	32,88	170,78
Natūralus jogurtas	-	25 g	1,13	0,88	1,15	17,00
Kviečių traputis	-	10 g	1,06	0,20	6,22	33,40
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			5,39	5,96	40,25	221,18
Iš viso (dienos davinio):			23,07	31,42	132,90	907,41

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	K-2	70 g	8,82	6,93	0,56	100,10
Sviestas	-	5 g	0,03	4,10	0,04	37,15
Tamsi pilno grūdo duona	-	30 g	1,50	0,30	15,72	76,50
Šviežias pomidoras (augalinis)	DG-19	50 g	0,45	0,10	1,95	9,00
Sezoniniai vaisiai	-	90 g	0,32	0,32	10,40	45,76
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			11,12	11,75	28,67	268,51

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su grietine (tausojantis)	S-2	100 g	0,89	3,82	3,58	53,28
Baltos duonos skrebučiai (tausojantis)	KS-37	15 g	1,49	0,48	6,90	39,00
Konv. krosnyje kepti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	M-13	90 g	17,28	4,73	12,99	170,36
Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	G-5	80 g	3,05	2,19	17,04	100,37
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	DG-30	40 g	0,24	0,12	3,16	16,80
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	DG-53	40 g	2,52	0,32	3,20	32,40
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,46	11,67	46,87	412,21

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	ABV-39B	140 g	17,37	8,82	27,96	254,84
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	P-7	15 g	0,31	6,06	0,40	58,26
Arbata be cukraus	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			17,68	14,88	28,35	313,10
Iš viso (dienos davinio):			54,26	38,30	103,89	993,82

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė

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

Direktorė Agnė Duškinaitė
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	
Miežinė kruopų košė su linų sėmenimis ir pienu (tausojantis)	KK-10A	160 g	5,76	8,00	23,04	186,72
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	20 g	0,18	0,02	2,40	10,95
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:			6,22	8,30	34,54	237,71

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	1,22	1,36	5,95	41,62
Grietinė (30%)	-	5 g	0,13	1,50	0,14	14,40
Tamsi pilno grūdo duona	-	15 g	0,75	0,15	7,86	38,25
Konv. krosnyje kepta kukurūzų dribsniuose apvoliota traški lydeka (tausojantis)	Ž-33	80 g	13,97	2,41	14,50	135,57
Virtos birios perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	G-7	80 g	2,21	0,26	17,52	76,80
Virtų burokėlių salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DG-25G	40 g	1,16	1,80	4,34	36,02
Marinuoti agurkai (augalinis)	DG-2A	40 g	0,08	0,04	0,60	2,80
Vanduo	-	200 g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			19,52	7,53	50,91	345,46

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti avižinių miltų blynai su bananais	ABV-4C	100 g	6,98	15,08	2,63	294,86
Natūralus jogurtas	-	15 g	0,68	0,53	0,69	10,20
Trintos uogos (augalinis)(tausojantis)	P-15	15 g	0,14	0,02	1,80	8,21
Pienas (2,5%)	-	100 g	3,20	2,50	4,90	63,00
Viso:			10,99	18,12	10,02	376,27
Iš viso (dienos davinio):			36,74	33,95	95,47	959,44

Valgiaraščio maistinės ir energetinės vertės skaičiavimus atliko dietistė

Armantė Kazimieraitytė