



## **Panevėžio m. lopšelis-darželis "Vaivorykštė"**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

### **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**1-3 m**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.18 val.**

L: 1-3m

1 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A14	150/5	5,9	6,5	23,8	185,5
Sausainiai		25	1,6	1,05	16,9	72,0
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,12	1,67	6,35	47,94
Iš viso:			9,62	9,22	47,05	305,44

## Pietūs 11.30-12.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	Sr3	150	5,0	2,09	14,2	102,3
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Šviesi duona	Š1	20	1,02	0,2	9,8	46,8
Makaronai (kietųjų kviečių) su troškintos kalakutienos ir pomidorų padažu, kietuoju sūriu (45%)(tausojantis)		90/50/4	14,25	7,48	20,59	219,23
Pomidorai/agurkai***	S30	30/40	0,6	0,2	2,1	9,8
Vanduo paskanintas citrina	G009	100	0,05	-	0,6	2,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			21,42	11,87	57,49	435,33

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	A52	100	16,2	11,1	20,15	238,43
Saldus grietinės padažas (30%)		20	0,4	5,1	3,6	63,6
Nesaldinta arbata (kmynų)		100	-	-	-	-
			16,60	16,20	23,75	302,03
Iš viso (dienos davinio):			47,64	37,29	128,29	1042,80

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m

1 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A117	150/5	6,47	6,5	27,6	182,50
Grūdų paplotėlis su varškės užtepėle (82%)(9%)		15/3/20	2,9	4,21	9,21	93,64
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	-	-	2,8	11,5
Iš viso:			9,37	10,71	39,61	287,64

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr011	150	1,3	3,36	9,87	74,4
Grietinė (30%)		5	0,14	1,2	0,14	10,25
Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais)	Š1	20	1,58	0,36	7,6	50,2
Mažylių balandėliai (kiauliena) su raudonu padažu (tausojantis)	K1	80/15	16,3	8,58	4,43	181,17
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,8	57,2
Salotų (aisbergo, romaninių), agurkų, pomidorų salotos su **aliejumi (augalinis)	S5	40	0,4	1,99	1,57	24,7
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,1	-	0,6	2,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			22,52	17,69	47,21	449,42

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai pagardinti trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos)	M004	120/20	12,74	12,33	59,15	312,46
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			12,74	12,33	59,15	312,46
Iš viso (dienos davinio):			44,63	40,72	145,97	1049,52

\*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\* nerafinuotas šalto spaudimo alyvuogių, kanapių, saulėgrąžų aliejus

\*\*\*šaltuoju sezono metu švieži agurkai gali būti keičiami į raugintus, arba konservuotus;

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m

1 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A104	150/5	5,42	5,7	28,2	184,2
Šviesi duona su sviestu, virta pieniška dešra ir šviežiu agurku (82%)		20/4/15/20	3,3	6,8	10,6	119,7
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			8,72	12,5	38,80	303,90

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba*** (augalinis)(tausojantis)	Sr5	150	1,0	1,99	6,3	49,1
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,2	0,26	8,6	44,8
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)		80(60/20)	17,1	5,28	2,7	127,81
Virti griekiai su sviestu (82%)(tausojantis)	G2	60/2	3,4	2,4	18,7	109,1
Agurkai***/pomidorai	D006	40/20	0,6	0,1	3,8	14,6
Vanduo paskanintas melionu	G009	100	0,4	-	0,5	4,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso:			24,20	11,93	53,80	421,11

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – morkų apkepas (9%)(tausojantis)		120	15,3	9,34	18,02	205,71
Grietinė (30%)	P1	15	0,3	4,5	0,6	44,1
Nesaldinta arbata (melisų)	G003	100	-	-	-	-
Kepti orkaitėje vaisiai ( obuoliai, kriaušės)(augalinis)(tausojantis)	15-8/161AT	60	0,3	0,3	10,7	43,3
Iš viso:			15,90	14,14	29,32	293,11
Iš viso (dienos davinio):			48,82	38,57	121,92	1018,12

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKSTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m

1 savaitė

Kėtvirtadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (kietųjų kviečių) su sviestu ir fermentiniu sūriu (82%)(45%) (tausojantis)	A6	120/5/12	7,8	7,4	26,0	221,6
Raugintų pasukų kokteilis su bananais ir uogomis (0,3%)		120	3,11	0,33	8,97	51,87
Iš viso:			10,91	7,73	34,97	273,47

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė su miežinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)		150	2,6	3,24	17,4	94,5
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Ruginė duona	Š1	20	1,2	0,2	10,8	52,2
Orkaitėje keptas lašišos maltinukas (tausojantis)	Ž001	60	11,8	8,89	3,1	139,10
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,8	57,2
Virtų burokėlių, pupelių salotos su **aliejumi (augalinis)		40	2,2	3,09	7,3	56,7
Sezoninių daržovių lėkštelė		20	0,2	-	0,9	5,0
Vanduo paskanintas uogomis	G009	100	0,05	0,02	0,75	2,3
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			20,25	19,14	62,25	462,20

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su kakava (su spelta miltais)		120	9,4	12,15	42,03	276,9
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,24	0,12	5,84	21,96
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G002	100	-	-	-	-
Iš viso:			9,64	12,27	47,87	298,86
Iš viso (dienos davinio):			40,80	39,14	145,09	1034,53



L: 1-3m

1 savaitė

Periktadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su džiovintomis spanguolėmis ir riešutų sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)		150/5/15	8,9	10,6	27,28	245,7
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	100	-	-	-	-
Vaisių tyrėlė		120	0,6	0,48	14,52	61,4
Iš viso:			9,50	11,08	41,80	307,10

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba*** (augalinis)(tausojantis)		150	1,0	1,99	7,6	53,6
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,2	0,26	8,6	44,8
Orkaitėje keptas jautienos kukulis su raudonu padažu (tausojantis)		70/15	12,1	6,98	9,29	200,03
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	G4	60	1,4	0,1	12,4	55,1
Traškios kopūstų, saldžiųjų paprikų salotos su **aliejumi (augalinis)	S1	45	0,5	3,0	2,4	38,48
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,04	-	0,3	1,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			17,04	12,44	55,09	464,64

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (špinatų lapeliai, svogūnai) ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)		80(72/8)	10,8	12,87	1,6	167,45
Šviesi duona su sviestu (82%)		20/4	1,02	2,48	9,8	76,6
Konservuoti žali žirneliai/agurkai*** (augalinis)		20/30	1,3	0,1	5,4	23,8
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	-	-	2,8	11,5
Iš viso:			13,12	15,45	19,60	279,35
Iš viso (dienos davinio):			39,66	38,97	116,49	1051,09



L: 1-3m

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A95	150/5	5,4	5,9	26,6	177,3
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir šviežiu agurku		20/4/20	1,4	2,56	9,1	79,1
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	G003	100	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			7,2	8,86	45,70	296,90

## Pietūs 11.30-12.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr2	150	3,6	2,19	12,1	78,9
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Varškės ir ryžių apkepas (9%)(tausojantis)		130	19,0	12,08	19,26	278,06
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0,3	0,2	8,99	35,85
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,04	-	0,3	1,45
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,50
Iš viso:			23,44	16,37	53,85	449,46

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su mėsos įdaru (kiauliena)		125	18,3	8,1	37,6	241,75
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	7/8	0,2	7,5	0,3	68,4
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			18,50	15,60	37,90	310,15
Iš viso (dienos davinio):			49,14	40,89	137,45	1056,51

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m

2 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	A15	150	4,63	3,91	24,73	169,75
Grūdėta varškė su trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos)		80/20	9,04	4,12	8,44	103,56
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	-	-	2,8	11,5
Iš viso:			13,67	8,03	35,97	284,81

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr002	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Šviesi duona	Š1	20	1,02	0,2	9,8	46,8
Kalakutienos filė troškiny su daržovėmis ir grietinėle (30%)(tausojantis)		80(60/20)	15,44	7,01	2,79	143,59
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,8	57,2
Salotų (aisbergo, romaninių), agurkų salotos su **aliejumi (augalinis)	S11	40	0,52	2,99	1,97	32,5
Sezoninių daržovių lėkštelė		20	0,2	-	0,9	5,0
Vanduo paskanintas citrina	G009	100	0,05	0,03	0,6	2,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			20,85	16,22	52,09	412,66

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių (kopūstų, bulvių, morkų, žalių žirnelių) sriuba su sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)		150/4	5,06	6,88	14,31	138,16
Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais) su sviestu ir fermentiniu sūriu (82%)(45%)	Š1	30/5/15	6,07	8,04	14,8	168,8
Iš viso:			11,13	14,92	29,11	306,96
Iš viso (dienos davinio):			45,65	39,19	117,17	1004,43





L: 1-3m  
2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviesto-grietinės padažu (82%)(30%) (tausojantis)		140/15	6,2	8,9	26,26	216,82
Sausainiai		25	1,6	1,05	16,9	72,0
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,80	9,95	43,16	288,82

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	S11	150	1,75	2,17	8,11	59,57
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,2	0,26	8,6	44,8
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)		60	14,6	3,98	4,85	114,35
Virti ryžiai su sviestu (82%)		60/2	2,2	1,7	19,1	103,9
Troškintos morkos su žaliais žirneliais (tausojantis)	G4	40	1,1	1,7	3,4	37,8
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas melionu	G009	100	0,4	-	0,5	4,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			22,05	11,71	56,06	426,62

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija (su spešta miltais)		120	8,0	12,85	37,19	284,05
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,24	0,12	5,84	21,96
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	100	-	-	-	-
			8,24	12,97	43,03	306,01
Iš viso (dienos davinio):			38,09	34,63	142,25	1021,45

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKSTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A115	150/5	4,91	6,1	27,6	177,2
Plėšomos sūrio lazdelės		20	5,4	3,2	0,33	60,0
Glotnutis su uogomis*(augalinis)		100	0,71	0,3	11,35	50,45
		Iš viso:	11,02	9,60	39,28	287,65

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	Sr3	150	5,0	2,09	14,2	102,3
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,2	0,26	8,6	44,8
Orkaitėje keptas laišos maltinukas (tausojantis)	Ž001	60	11,8	8,89	3,1	139,10
Bulvių košė su špinatais (2,5%)(82%)(tausojantis)	G1	60	1,7	1,8	11,81	72,14
Virtų burokėlių salotos su **aliejumi (augalinis)	S16	40	0,6	2,99	3,9	41,5
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas uogomis	G009	100	0,1	-	0,6	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
		Iš viso:	20,60	16,93	58,81	451,88

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su aguonomis (9%) (su manų kruopomis)(tausojantis)		100	20,98	13,29	28,86	256,51
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0,3	0,2	8,99	35,85
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G002	100	-	-	-	-
		Iš viso:	21,28	13,49	37,85	292,36
		Iš viso (dienos davinio):	52,90	40,02	135,94	1031,89

L: 1-3m

2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)		100/3	4,6	4,26	18,9	130,6
Virtas kiaušinis, žali žirneliai su majonezo ir grietinės padažu		75	6,6	6,8	3,0	108,6
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)		20/4	1,2	3,56	8,6	74,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			12,40	13,62	30,50	313,80

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba*** (augalinis)(tausojantis)	Sr003	150	1,0	1,99	7,6	53,6
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais)	Š1	20	1,58	0,36	7,6	50,2
Orkaitėje keptas kiaušienos maltinis (tausojantis)		80	19,0	6,58	6,19	158,6
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	G4	60	1,4	0,1	12,4	55,1
Raudongūžių kopūstų salotos su **aliežumi (augalinis)		40	0,5	3,0	2,4	38,48
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,04	-	0,3	1,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			24,22	13,93	52,60	419,68

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkeptos bulvių įzdelės (augalinis)(tausojantis)	A52	130	3,0	5,19	25,8	158,4
Varškės pagardas (9%)(2,5%)	U50	60	7,1	4,1	2,4	76,0
Agurkai***		40	0,4	-	1,6	11,0
Kefyras (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	60,0
Iš viso:			13,90	11,79	34,70	305,40
Iš viso (dienos davinio):			50,52	39,34	117,80	1038,88



L: 1-3m  
3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)		160	3,92	3,45	25,85	158,5
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)		7/8	0,2	7,5	0,3	68,4
Kakava su pienu (2,5%)	G002	100	2,12	1,67	6,35	47,94
Iš viso:			6,24	12,62	32,50	274,84

## Pietūs 11.30-12.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis, pagardinta grietine (30%) (tausojantis)	Sr3	150/5	5,1	3,59	14,4	117,0
Ruginė duona	Š1	20	1,2	0,2	10,8	52,2
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	P008	80	17,9	5,18	1,7	126,10
Virti ryžiai su sviestu (82%)(tausojantis)		60/2	2,2	1,7	19,1	103,9
Pomidorai/agurkai*** (augalinis)		40/20	0,6	0,1	3,8	15,6
Vanduo paskarintas citrina	G009	100	0,05	-	0,6	2,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			27,45	11,17	63,40	457,30

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (kiaulienos) su pomidorų padažu (tausojantis)	A55	80/15	10,6	10,2	5,0	222,4
Bulvių košė (2,5%) (82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,8	57,2
Agurkai*** (augalinis)	S30	40	0,4	-	1,6	11,0
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			12,70	12,00	18,40	290,60
Iš viso (dienos davinio):			46,39	35,79	114,30	1022,74



L: 1-3m

3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su avietėmis ir migdolų lapeliais (2,5%)(82%)(tausojantis)	A15	150/5/20/3	5,75	7,9	25,0	194,0
Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais) su sviestu ir agurku (82%)		30/5/20	3,2	5,1	13,5	94,31
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	-	-	2,8	11,5
Iš viso:			8,95	13,00	41,30	299,81

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)		150	2,04	2,26	11,92	67,6
Grietinė (30%)		5	0,12	1,5	0,16	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,2	0,26	8,6	44,8
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)		130	13,84	7,04	27,54	241,3
Pieno padažas (Bešamelio) (2,5%)(82%)(tausojantis)		20	0,92	1,14	2,08	33,78
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas uogomis		100	0,1	-	0,6	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			18,92	12,60	65,20	452,68

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (su manų kruopomis)(9%) (tausojantis)	3/60T2	120	20,0	1,7	30,7	233,9
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	7/8	0,2	7,5	0,3	68,4
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			20,20	9,20	31,00	302,30
Iš viso (dienos davinio):			48,07	34,80	137,50	1054,79

\*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\* nerafinuotas šalto spaudimo alyvuogių, kanapių, saulėgrąžų aliejus

\*\*\*šaltuoju sezonu metu švieži agurkai gali būti keičiami į raugintus arba konservuotus

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m

3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)		150/5	5,9	6,5	23,8	185,5
Varškės sūris su trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos)		25/20	4,84	4,42	6,74	93,76
Nesaidinta arbatžolių arbata	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			10,74	10,92	30,54	279,26

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)		150	2,39	2,55	16,47	99,4
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	80(65/15)	17,55	7,56	3,19	155,82
Virtos perlinės kruopos su sviestu (82%)(tausojantis)	G2	60/2	2,5	2,1	18,8	98,7
Salotų (aisbergas, romaininės), konservuotų kukurūzų, pomidorų salotos su ** aliejumi (augalinis)	S43	40	0,6	3,19	2,5	39,9
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,04	-	0,3	1,45
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			23,88	17,30	52,76	457,47

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (kietųjų kviečių) su daržovių padažu ir kietuoju sūriu (45%)(tausojantis)	6-5/101T 2	120/5	7,1	9,89	22,6	212,7
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)		20/4	1,2	3,56	8,6	74,6
Nesaldinta arbata (melisų)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			8,30	12,45	31,20	287,30
Iš viso (dienos davinio):			42,92	40,67	114,50	1024,03



L: 1-3m  
3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)		120	18,11	11,5	20,52	237,63
Saldus grietinės padažas (30%)		15	0,3	4,2	2,49	50,98
Nesaldinta arbata (kmyny)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			18,41	15,70	23,01	288,61

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr2	150	3,6	2,19	12,1	78,9
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Ruginė duona	Š1	20	1,2	0,2	10,8	52,2
Orkaitėje keptas vištienos maltinis su sezamo sėklomis (tausojantis)		60	14,8	4,58	4,85	130,35
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,81	57,2
Pekino kopūstų, agurkų, saldažiųjų paprikų salotos su **aliejumi (augalinis)		40	0,6	2,69	1,7	26,11
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas uogomis	G009	100	0,1	-	0,6	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			22,80	13,36	56,36	409,96

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai (su spelta miltais)		120	7,31	11,53	35,24	274,8
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0,3	0,2	9,39	35,85
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			7,61	11,73	44,63	310,65
Iš viso (dienos davinio):			48,82	40,79	124,00	1009,22

\*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė



L: 1-3m  
3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A104	150/5	5,9	6,2	22,68	189,81
Natūralus jogurtas su bananais ir uogomis (2,5-3,8%)		150	3,5	2,2	17,4	100,8
Iš viso:			9,40	8,40	40,08	290,61

## Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	Sr013	150	1,61	2,08	13,35	78,58
Grietinė (30%)		5	0,12	1,5	0,16	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	20	1,48	0,28	8,56	43,04
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	Ž001	70	15,5	12,19	-	176,69
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	60	1,7	1,8	11,8	57,2
Agurkai***/pomidorai		40/20	0,6	0,1	3,8	14,6
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	100	0,04	-	0,3	1,45
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			21,45	17,35	50,97	426,76

## Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, žirnių šiuipynys (augalinis)(tausojantis)		130	7,75	4,57	28,22	176,57
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	5/6	0,17	6,2	0,22	57,78
Šviesi duona su sviestu (82%)		20/4	1,02	2,48	9,8	76,6
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	100	-	-	-	-
Iš viso:			8,94	14,07	38,24	310,95
Iš viso (dienos davinio):			39,79	39,82	129,29	1028,32

\*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\* nerafinuotas šalto spaudimo alyvuogių, kanapių, saulėgrąžų aliejus

\*\*\*šaltuoju sezono metu švieži agurkai gali būti keičiami į raugintus arba konservuotus; švieži kopūstai – į raugintus; šiltuoju sezono metu burokėlių sriuba keičiama į šaltibarščius su virtomis bulvėmis

„anevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKSTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė





Valgiaraštį parengė: vaikų maitinimo ir higienos administratorė Rasa Marcinkevičienė



Valgiaraštis sudarytas remiantis:

1. VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠU, patvirtintu 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 (ir vėlesniais pakeitimais);
2. pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus interneto svetainėje <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritis/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/valgiarasciai-ir-technologines-korteles-ugdymo-bei-gydymo-istaigoms>;
3. Raminta Bogušienė „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų“ 2017 m.

Panevėžio lopšelio-darželio  
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė  
Irena Padkauskienė

