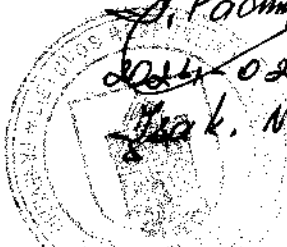


TVIRTINU:
A. Poohm
2024-02-24
Dok. Nr. V-14



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)

4-7 m

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.18 val.

D: 4-7m

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	200/5	7,8	7,4	31,7	230,1
Sausainiai		25	1,6	1,05	16,9	72,0
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	2,97	2,31	9,57	73,07
Iš viso:			12,37	10,76	58,17	375,17

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	30	1,53	0,27	14,7	70,2
Makaronai (kietųjų kviečių) su troškintos kalakutienos ir pomidorų padažu, kietuoju sūriu (45%)(tausojantis)		100/70/5	20,01	9,48	24,22	273,3
Pomidorai/agurkai***	S30	40/50	0,8	0,2	3,5	16,2
Vanduo paskanintas citrina	G009	150	0,1	-	1,0	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			27,94	13,94	67,82	520,20

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	130	20,92	16,14	25,86	312,78
Saldus grietinės padažas (30%)		25	0,5	6,2	5,7	80,8
Nesaldinta arbata (kmynų)		150	-	-	-	-
			21,42	22,34	31,56	393,58
Iš viso (dienos davinio):			61,73	47,04	157,55	1288,95

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7m

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)	A117	200/5	8,5	7,9	32,7	241,6
Grūdų paplotėlis su varškės užtepėle (82%)(9%)		15/3/20	2,9	4,21	9,21	93,64
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	-	-	4,22	17,25
Iš viso:			11,40	11,11	46,13	352,49

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	95/20	20,26	12,32	5,39	240,73
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Salotų (aisbergo, romaninių), agurkų, pomidorų salotos su **aliejumi (augalinis)	S5	50	0,7	2,99	1,87	34,7
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			26,88	23,43	51,07	531,028

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai pagardinti trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos)	M004	150/25	15,69	15,32	74,83	391,83
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			15,69	15,32	74,83	391,83
Iš viso (dienos davinio):			54,76	49,86	172,03	1275,60

*vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

** nerafinuotas šalto spaudimo graikinių riešutų, kanapių, alyvuogių, saulėgrąžų aliejus

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



D: 4-7m

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	200/5	6,7	6,4	37,7	219,9
Šviesi duona su sviestu, virta pienoiška dešra ir šviežiu agurku (82%)	Š1	30/5/20/20	4,6	8,9	15,8	164,7
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			11,30	15,30	53,50	384,60

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	30	1,92	0,39	12,9	67,2
Orkaitėje keptas vištienos filė iešmelis (tausojantis)		80	18,0	5,1	5,2	147,29
Virti griekiai su sviestu (82%)(tausojantis)	G2	80/3	4,5	3,6	24,9	147,9
Agurkai***/pomidorai	D006	40/40	0,6	0,1	3,8	18,2
Vanduo paskanintas melionu	G009	150	0,5	-	0,6	6,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso:			27,82	15,37	66,90	512,50

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – morkų apkepęs (tausojantis)		140	17,98	12,07	20,97	250,58
Grietinė (30%)	P1	20	0,5	6,0	0,8	58,8
Nesaldinta arbata (melisų)	G003	150	-	-	-	-
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės)(augalinis)(tausojantis)	15-8/161AT	80	0,3	0,3	14,2	57,7
Iš viso:			18,78	18,37	35,97	367,08
Iš viso (dienos davinio):			57,90	49,04	156,37	1264,18

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7m

1 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	
Virti makaronai (kietųjų kviečių) su sviestu ir fermentiniu sūriu (82%)(45%) (tausojantis)	A6	150/7/15	11,5	10,5	32,6	282,2
Raugintų pasukų kokteilis su bananais ir uogomis (0,3%)		150	3,8	0,46	11,7	63,5
Iš viso:			15,30	10,96	44,30	345,70

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	80	15,4	11,99	4,1	186,4
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Virtų burokėlių, pupelių salotos su **aliejumi (augalinis)		50	3,3	3,19	10,9	74,0
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,7
Vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1,0	4,4
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			26,50	23,32	69,50	542,60

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)		150	11,28	15,68	50,73	337,4
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0,3	0,2	8,98	35,85
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G002	150	-	-	-	-
Iš viso:			11,58	15,88	59,71	373,25
Iš viso (dienos davinio):			53,38	50,16	173,51	1261,55

Panevėžio lopšelio-darželio
 „VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
 Irena Padkauskienė



D: 4-7m

1 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 džiovintomis spanguolėmis ir riešutu sviestu (2,5%)(82%)(tausojantis)		200/5/20	11,9	14,7	33,6	314,1
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	150	-	-	-	-
Vaisių tyrėlė		120	0,6	0,48	14,52	61,4
Iš viso:			12,51	15,18	48,12	375,50

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
Griėtinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	Š1	30	1,92	0,39	12,9	67,2
Orkaitėje keptas jautienos kukulis su raudonu padažu (tausojantis)		80/15	13,56	8,85	10,4	239,4
Virtos bulvės (tausojantis)	G2	80	1,8	0,1	16,5	72,9
Traškios kopūstų, saldžiųjų paprikų salotos su **aliejumi (augalinis)	S1	55	0,57	3,5	2,9	44,77
Sezoninių daržovių lėkštelė		30	0,3	-	1,3	7,0
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			19,75	16,73	65,50	542,57

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)		100(90/10)	13,0	15,21	1,9	210,13
Šviėsi duona su sviestu (82%)		30/5	1,53	3,37	14,7	107,4
Pomidorai/agurkai*** (augalinis)		30/40	0,7	0,1	3,0	14,6
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	-	-	4,22	17,25
Iš viso:			15,23	18,68	23,82	349,38
Iš viso (dienos davinio):			47,49	50,59	137,44	1267,45

anevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7m

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	200/5	6,8	6,5	35,1	224,1
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir šviežiu agurku		30/5/20	2,12	4,49	13,1	108,9
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	G003	150	-	-	-	-
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			9,32	11,39	58,20	373,50

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)		150	22,35	14,59	22,62	328,65
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0,5	0,4	9,77	40,54
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,50
Iš viso:			27,05	19,08	58,39	505,79

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)		165	25,09	10,52	48,10	316,7
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	8/9	0,2	8,2	0,4	77,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			18,50	18,72	48,50	393,72
Iš viso (dienos davinių):			61,66	49,19	165,09	1273,19

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7m

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	A15	200	5,85	5,23	32,75	208,03
Grūdėta varškė su trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos)		100/25	11,0	5,2	12,18	137,85
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	-	-	4,22	17,25
Iš viso:			16,85	10,43	49,15	363,13

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	30	1,53	0,27	14,7	70,2
Kalakutienos filė troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)		100(75/25)	19,61	10,32	3,12	191,9
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Salotų (aisbergo, romaninių), agurkų salotos su **aliejumi (augalinis)	S11	50	0,7	3,49	2,4	38,8
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas citrina	G009	150	0,1	-	1,0	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			26,26	21,57	60,95	507,47

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	S27	200/5	6,54	8,61	17,7	171,65
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:			12,61	16,65	32,50	340,45
Iš viso (dienos davinio):			55,72	48,65	142,60	1211,05



D: 4-7m

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviesto-grietinės padažu (82%)(30%) (tausoiantis)		160/17	7,8	10,3	32,9	262,4
Sausainiai		25	1,6	1,05	16,9	72,0
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,40	11,35	49,80	334,40

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)(tausoiantis)	511	150	1,75	2,17	8,11	59,57
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Pilno grūdo ruginė duona	51	30	1,92	0,39	12,9	67,2
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausoiantis)		80	18,2	5,68	6,09	147,7
Virti ryžiai su sviestu (82%)		80/3	3,1	2,6	26,8	146,9
Troškintos morkos su žaliais žirneliais (tausoiantis)	G4	50	1,4	2,2	4,3	49,9
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas melionu	G009	150	0,5	-	0,6	6,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš visd:			27,67	14,94	70,70	542,27

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija (su spelta miltais)		140	9,9	15,54	46,29	350,24
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		25	0,3	0,2	8,98	35,85
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	150	-	-	-	-
			10,20	15,74	55,27	386,09
Iš viso (dienos daviniio):			47,27	42,03	175,77	1262,76

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7

2 savaitė

Ketvirtadienis

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	200/5	6,7	6,9	34,1	217,3
Plėšomos sūrio lazdeles		20	5,4	3,2	0,33	60,0
Glotnutis su uogomis*(augalinis)		150	1,01	0,41	16,03	66,38
Iš viso:			13,11	10,51	50,46	343,68

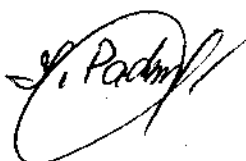
Pietūs 11.30-12.15 val.

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 kepta lašišos filė (tausojantis)	Ž001	80	18,0	12,19	-	205,89
Bulvių košė su špinatais (2,5%)(82%)(tausojantis)	G1	80	2,1	2,8	13,81	90,54
Virtų burokėlių salotos su **aliejumi (augalinis)	S16	50	0,7	3,99	4,9	45,6
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1,0	4,4
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			27,90	21,97	57,41	558,53

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%) (tausojantis)		130	26,35	15,09	35,57	310,81
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0,5	0,4	9,77	40,54
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G002	150	-	-	-	-
Iš viso:			26,85	15,49	45,34	351,35
Iš viso (dienos davinio):			67,01	47,97	153,21	1253,56

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



D: 4-7m

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%)		150/5	5,9	6,4	22,68	177,2
Virtas kiaušinis, žali žirnėliai su majonezo ir grietinės padažu		85	7,5	7,6	3,3	124,2
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)		20/4	1,2	3,56	8,6	74,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			14,60	17,56	34,58	376,00

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	1,08	2,17	12,2	78,62
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Sėlenų duona (su pilno grūdo kvietiniais miltais)	Š1	30	2,37	0,54	14,4	75,3
Orkaitėje keptas kiaulienos kepsnys (tausojantis)		100	23,48	8,75	5,29	187,3
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	G4	80	1,8	0,1	16,5	72,9
Raudongūžių kopūstų salotos su **aliejumi (augalinis)		50	0,57	3,5	2,9	44,77
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			29,40	16,96	66,89	526,39

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 lazdelės (augalinis)(tausojantis)	A52	150	3,9	6,19	33,2	190,3
Varškės pagardas (9%)(2,5%)	U50	60	7,1	4,1	2,4	76,0
Agurkai***		50	0,5	-	1,9	35,4
Kefyras (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	90,0
Iš viso:			16,60	14,09	44,90	369,30
Iš viso (dienos davinio):			60,60	48,61	146,37	1271,69



D: 4-7m

3 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	
Miežinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (augalinis) (tausojantis)		200	4,84	4,58	33,15	207,06
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	8/9	0,2	8,2	0,4	77,2
Kakava su pienu (2,5%)	G002	150	2,97	2,31	9,57	73,07
Iš viso:			8,01	15,09	33,55	357,33

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, pagardinta grietine (30%) (augalinis)(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)		100	22,5	6,98	2,1	166,52
Virti ryžiai su sviestu (82%)(tausojantis)		80/3	3,1	2,6	26,8	146,9
Pomidorai/agurkai*** (augalinis)		40/40	1,2	0,1	5,8	28,2
Vanduo paskanintas citrina	G009	150	0,1	-	1,0	3,0
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			33,60	13,87	73,90	554,32

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (kiaulienos) su pomidorų padažu (tausojantis)	A55	100/20	13,3	16,1	6,5	285,2
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Agurkai*** (augalinis)	S30	50	0,5	-	1,9	13,0
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			15,90	18,90	22,20	366,40
Iš viso (dienos davinio):			57,51	47,86	129,65	1278,05



D: 4-7m
3 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	
Manų kruopų košė su avietėmis ir migdolų lapeliais (2,5%)(82%)(tausojantis)	A15	200/5/22/4	7,36	9,1	30,3	231,3
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	150	-	-	4,22	17,25
Iš viso:			10,56	14,20	48,02	342,86

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 kiaušiena (tausojantis)		170	18,33	8,37	35,92	301,3
Pieno padažas (Bešamelio) (2,5%)(82%)(tausojantis)		25	1,14	2,33	2,69	42,41
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas uogomis		150	0,1	-	1,0	4,4
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			23,43	15,12	74,99	525,51

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 varškėtukai (su manų kruopomis) (tausojantis)	3/60T2	160	24,8	2,35	38,9	291,5
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	8/9	0,2	8,2	0,4	77,2
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			25,00	10,55	39,30	368,70
Iš viso (dienos davinio):			58,99	39,87	162,31	1237,07

*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu



D: 4-7m

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)		200/5	7,8	7,4	31,7	230,1
Varškės sūris su trintomis uogomis (šviežios arba šaldytos) arba medumi		25/15	4,6	4,5	17,3	116,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			12,40	11,90	49,00	346,70

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	99,40
Grietinė (30%)		5	0,1	1,5	0,2	14,7
Šviesi duona	Š1	20	1,02	0,2	9,8	46,8
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	100(80/20)	22,76	9,34	4,01	187,79
Virtos perlinės kruopos su sviestu (82%)(tausojantis)	G2	80/3	2,9	3,0	22,6	122,8
Salotų (aisbergo, romaninių), konservuotų kukurūzų, pomidorų salotos su ** aliejumi (augalinis)	S43	50	0,8	3,19	2,7	40,9
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	10,0	40,5
Iš viso:			30,77	20,18	68,18	565,19

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 5	160/7	9,3	12,59	30,0	278,2
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)		20/4	1,2	3,56	8,6	74,6
Nesaldinta arbata (melisų)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,30	16,15	38,60	352,80
Iš viso (dienos davinio):			53,47	48,23	155,78	1264,69

** nerafinuotas šalto spaudimo alyvuogių, kanapių, saulėgrąžų aliejus



D: 4-7m
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 (9%)(tausojantis)		150	22,52	12,79	26,86	309,82
Saldus grietinės padažas (30%)		20	0,4	5,1	4,59	67,5
Nesaldinta arbata (kmyņu)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			22,92	17,89	31,45	377,32

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	30	1,8	0,3	16,2	78,3
Orkaitėje keptas vištienos maltinis su sezamo sėklomis (tausojantis)		80	18,6	6,88	6,09	169,7
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Pekino kopūstų, agurkų, saldažiųjų paprikų salotos su **aliejumi (augalinis)		50	0,9	3,39	2,2	35,9
Sezoninių daržovių lėkštelė		40	0,3	-	1,7	9,8
Vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,1	-	1,0	4,4
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			27,90	17,46	66,29	500,40

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)		150	8,56	14,68	41,54	327,16
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos)		30	0,5	0,4	10,77	45,02
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,06	15,08	52,31	372,18
Iš viso (dienos davinio):			59,88	50,43	150,05	1249,90

*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ direktorė
Irena Padkauskienė



L: 4-7m

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	200/5	7,6	7,7	28,20	225,3
Natūralus jogurtas su bananais ir uogomis (2,5-3,8%)		150	3,5	2,2	17,4	100,8
Iš viso:			11,10	9,90	45,60	326,10

Pietūs 11.30-12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	30	1,92	0,39	12,9	67,2
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	Ž001	80	18,0	14,59	-	205,89
Bulvių košė (2,5%)(82%)(tausojantis)	G2	80	2,1	2,8	13,8	68,2
Agurkai***/pomidorai		50/50	0,7	0,1	3,9	17,5
Vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	-	0,7	2,5
Sezoniniai vaisiai, uogos*		100	0,4	0,4	13,0	40,5
Iš viso:			24,95	21,86	57,81	495,07

Vakarienė 15.30-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, žirnių šūpinys (augalinis)(tausojantis)		150	9,1	6,25	33,04	209,47
Sviesto-grietinės padažas (82%)(30%)	P1	7/8	0,21	7,3	0,26	68,1
Šviesi duona su sviestu (82%)		30/5	1,53	4,37	14,7	107,4
Nesaldinta arbata (vaisinė)	G003	150	-	-	-	-
Iš viso:			10,84	17,92	48,00	384,97
Iš viso (dienos davinio):			46,89	49,68	151,41	1206,14

*vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

** nerafinuotas šalto spaudimo graikinių riešutų, kanapių, alyvuogių, 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

Panevėžio lopšelio-darželio
„VAIVORYKŠTĖ“ 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

