

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Volungėlė“

I. Simonaitytės g. 26, Klaipėda

2023 m.

15 DIENŲ

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

3 variantas

1-3 m.



Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Lopšelio-darželio „Volungėla“
Direktorė
Renata VasiliauskienėPATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gruodžio 28 d. įsakymu Nr. J - 126I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
ARBA šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,340	16,260	69,300
varškės užtepėle	13.2.4	30	2,050	4,075	0,604	50,280
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
(su varškės sūriu) Iš viso:			11,138	9,679	44,547	303,460
(su varškės užtepėle) Iš viso:			11,036	7,150	44,629	280,900
Iš viso (vid.):			11,087	8,415	44,588	292,180

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,7	14,996	54,075	427,453

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	100	14,077	7,362	22,679	229,220
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,510	13,009	24,141	287,480

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	120	14,388	8,027	25,133	230,982
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,821	13,674	26,595	289,242
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			49,30	36,42	122,80	1007,11
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			49,61	37,08	125,26	1008,88
<i>(vid.) Iš viso (dienos davinio):</i>			49,45	36,75	124,03	1007,99

Lopšelio-darželio „Valungėls“
Direktorė
Renata VasiliauskaitėI savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,172	8,42	46,096	284,671

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			26,373	13,454	46,548	380,525

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su varške T	10.2.3	90	12,197	17,935	1,897	217,350
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,062	18,225	17,457	283,92
Iš viso (dienos davinio):			47,607	40,099	110,101	949,116

Lopšelio-darželio „Volungėle“
Direktorė
Renata VasiliauskienėI savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			8,737	10,655	37,71	282,940

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
su grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			17,98	14,50	56,00	405,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
ARBA sklidžiai su obuoliais	9.5	100	8,019	10,375	30,945	265,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su sklindžiais) Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
(su sklindžiais su obuoliais) Iš viso:			9,362	11,068	37,072	304,936
(vid.) Iš viso:			9,449	11,456	37,123	310,386
Iš viso (dienos davinio):			36,161	36,608	130,833	998,571

Lopšelio darželio „Vahungė“
Direktorė
Renata VasiliauskienėI savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
ir grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,183	15,845	32,539	310,130

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	1,362	2,079	10,546	64,830
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			23,967	15,436	48,653	416,031

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	160	3,300	0,165	30,195	133,650
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			12,391	9,155	37,027	282,62
Iš viso (dienos davinio):			48,541	40,436	118,219	1008,781

Lopšelio-darželio „Volungėle“
Direktorė
Renata VasillauskienėI savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapiukai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso:</i>			6,400	10,922	41,626	280,124
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			6,326	11,200	39,850	278,446
<i>(vid.) Iš viso:</i>			6,363	11,061	40,738	279,285

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Keptos morkų lazd. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,235	14,618	58,131	428,164

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,212	9,473	42,033	283,34
Iš viso (dienos davinio):			35,810	35,152	140,902	990,789

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,669	12,457	24,625	279,929

Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ometas T	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,577	14,87	21,428	258,16

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Plovas su kiauliena T	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			17,753	15,476	62,558	433,241

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			8,778	8,853	37,355	263,85
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			44,200	36,786	124,538	977,020
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			38,108	39,199	121,341	955,251

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės su fermentiniu sūriu T	11.5.1	150	6,255	5,934	37,058	226,770
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,155	6,084	40,408	241,47
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			42,577	34,017	127,591	954,640
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			36,485	36,430	124,394	932,871

2 savaitė
AntradienisLopšelio-darželio „Volungėle“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			9,882	9,7	48,532	309,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
ARBA *trinta pupelių srb. TA	1.4.2	100	4,905	2,953	19,538	111,354
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	60	3,840	0,180	21,720	112,800
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su Bulgur kr.):			22,783	15,510	46,014	378,651
Iš viso (su Kuskus kr.):			24,543	15,378	49,494	409,371
(vid.) Iš viso:			23,663	15,444	47,754	394,011

Vakarienė 15.30 al.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiauš., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	105/45	10,531	7,457	32,869	243,280
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,071	7,547	34,879	252,100
Iš viso (dienos davini):			44,616	32,691	131,165	955,211

Lopšelio-darželio „Volungėlė“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,395	10,087	44,989	298,560

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos kukuliai T	3.4.6	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,421	14,772	63,065	441,238

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,683	9,503	36,571	273,166

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	100/40	12,260	12,031	28,746	296,400
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,904	12,411	32,162	315,441
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			37,499	34,362	144,625	1012,964
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			41,720	37,270	140,216	1055,239

Lopšelio-darželio „Volungėle“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,044	12,616	25,080	250,120

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			21,577	14,506	54,707	417,537

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
su jogurto pud. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,591	9,851	31,173	306,775
Iš viso (dienos davinio):			49,212	36,973	110,96	974,432

Lopšelio-darželio „Volungėlė“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
ARBA šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	30/15	3,390	3,439	17,160	108,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su duona, sviestu ir sūriu) IŠ viso:			9,243	12,634	39,392	308,310
(su duona ir lyd. sviestu) IŠ viso:			9,452	10,635	45,488	313,790
(vid.) IŠ viso:			9,348	11,635	42,440	311,050

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	2,296	3,247	8,179	65,829
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
IŠ viso:			20,712	14,170	58,111	417,594

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.1.3	15	2,730	3,300	0,570	43,050
ARBA ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
(su peniška kruopų sriuba) IŠ viso:			9,880	13,222	35,820	293,770
(su peniška makaronų sriuba) IŠ viso:			9,538	9,514	33,377	254,760
(vid.) IŠ viso:			9,709	11,368	34,599	274,265
IŠ viso (dienos davinio):			39,769	37,173	135,150	1002,909

Lopšelio-darželio „Volungė“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
ARBA avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapičiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su avižinių dr.košė) Iš viso:			8,754	9,586	40,977	275,850
(su avižinių kr.košė) Iš viso:			8,096	9,506	40,212	271,150
Iš viso (vid.):			8,425	9,546	40,595	273,500

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			22,466	14,155	56,675	407,666

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	60/60	13,211	9,440	35,704	278,420
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,211	9,440	35,704	278,420

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,541	11,172	38,682	312,693
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			44,102	33,141	132,974	959,586
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,432	34,873	135,952	993,859

Lopšelio darželio „Volungėlė“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso:</i>			8,092	9,877	44,323	283,676
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			9,973	5,786	56,313	300,934
<i>(vid.) Iš viso:</i>			9,033	7,832	50,318	292,305

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kukulis T	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,775	0,475	19,200	84,250
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,734	11,981	58,222	412,563

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T	8.1.1	105/30	11,335	4,277	38,869	242,840
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	100	1,910	1,463	5,894	43,000
Iš viso:			13,785	5,83	46,773	294,66
Iš viso (dienos davinio):			46,552	25,643	155,313	999,528

Lopšelio-darželio „Volungėlė“
Direktorė

Renata Vasiliauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su sviestu	4.16	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
ir ferm. sūriu	13.11	10	2,100	2,800	0,200	34,500
ARBA šviesi duona su	13.2	30	1,590	6,240	16,260	69,300
varškės užtepėle	13.2.4	20	2,656	4,075	0,654	50,250
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su ferm. sūriu) Iš viso:</i>			9,460	14,444	34,228	301,831
<i>(su varškės užtepėle) Iš viso:</i>			10,518	12,495	40,100	310,921
<i>(vid.) Iš viso:</i>			9,989	13,470	37,164	306,376

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	150	0	0	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,203	15,742	61,996	418,096

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	100	3,547	4,120	11,215	94,100
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
ARBA ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
<i>(su pieno škr. kruopų sriuba) Iš viso:</i>			7,895	10,964	28,077	236,210
<i>(su pieno škr. makaronų sriuba) Iš viso:</i>			9,538	9,514	33,377	254,760
<i>(vid.) Iš viso:</i>			8,717	10,239	30,727	245,485
Iš viso (dienos davinio):			37,909	39,451	129,887	969,957

Lopšelio darželis „Volungėlė“
Direktorė
Renata Vasiliauskienė3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,087	12,901	34,969	291,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,423	3,152	10,232	65,635
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,594	14,803	51,702	380,546

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
*Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,999	12,053	40,882	310,04

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinytis TA	5.5	150	2,471	4,217	20,345	121,790
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Natūr. jogurtas	13.1.1	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,149	12,63	45,177	310,648
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			41,68	39,757	127,553	982,416
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			38,830	40,334	131,848	983,024

Lopšelio-darželio „Volungėlė“
Direktore
Renata Vasiliauskienė3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,032	13,391	28,133	274,99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
*Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,621	14,215	58,458	423,211

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,751	14,194	22,967	309,901
Iš viso (dienos davinio):			50,404	41,8	109,558	1008,10

15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	49,453	36,752	124,031	1007,994
2	47,607	40,099	110,101	949,116
3	36,161	36,608	130,833	998,571
4	48,541	40,436	118,219	1008,781
5	35,810	35,152	140,902	990,789
2 savaitė				
6	44,200	36,786	124,538	977,020
7	44,616	32,691	131,165	955,211
8	37,499	34,362	144,625	1012,964
9	49,212	36,973	110,960	974,432
10	39,769	37,173	135,150	1002,909
3 savaitė				
11	44,102	33,141	132,974	959,586
12	46,552	25,643	155,313	999,528
13	37,909	39,451	129,887	969,957
14	41,680	39,757	127,553	982,416
15	50,404	41,800	109,558	1008,102
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova