

**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  
4-6 m.



Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

Luzfallo darželis „Volungėlė“  
Direktoriė  
Renata Vasiliauskienė

## PATVIRTINTA

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	200	8,730	3,645	35,595	207,450
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
ir varškės sūriu	13.13	20	3,640	4,400	0,760	57,400
ARBA šviesi duona su	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
varškės užtepėle	13.2.4	30	3,984	5,873	1,026	73,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
(su varškės sūriu) IŠ viso:			14,260	12,455	55,365	382,900
(su varškės užtepėle) IŠ viso:			14,569	9,798	55,591	361,520
IŠ viso (vid.):			14,415	11,127	55,478	372,210

## 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	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
IŠ viso:			27,932	16,754	70,936	520,667

## 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	120	16,924	8,851	27,239	275,255
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
IŠ viso:			17,36	14,50	28,70	333,52

## 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	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
IŠ viso:			18,44	15,68	33,12	348,09
(I variantas) IŠ viso (dienos davinio):			59,70	42,38	155,12	1226,39
(II variantas) IŠ viso (dienos davinio):			60,79	43,56	159,53	1240,96
(vid.) IŠ viso (dienos davinio):			60,25	42,97	157,32	1233,68

1 savaitė  
AntradienisL. Filio-darbello „Volungėlė“  
Direktorė  
Renata Vasillauskienė

## 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	200	7,410	3,865	27,163	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
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	0	0	0
Iš viso:			8,366	10,713	50,167	360,47

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Koptų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,434	17,137	76,739	544,675

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	110	14,721	22,117	2,299	266,228
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,211	22,507	21,909	350,228
Iš viso (dienos davinio):			58,011	50,357	148,815	1255,373

Lopšelio-darželio „Volungėlė“

Direktore

Renata Vasiliauskienė

I 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	200	7,740	2,880	36,360	206,550
su sviestu	4.1	7	0,049	5,782	0,056	52,080
Duoniukai / trapiukai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			11,498	13,316	50,29	368,417

## 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	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	257,840
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,049	23,472	61,005	551,716

## 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	150	10,258	14,074	39,083	353,315
ARBA sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,510	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
(su sklindžiais) Iš viso:			11,601	14,867	45,209	389,281
( su sklindžiais su obuoliais) Iš viso:			10,862	12,818	43,592	355,936
(vid.) Iš viso:			11,232	13,843	44,401	372,609
Iš viso (dienos davinių):			53,779	50,631	155,696	1292,742

Lopšelio-darželio „Volungėlė“  
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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
ir grietine	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,627	17,773	25,953	312,43

## 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	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso :			30,904	10,590	76,809	493,964

## 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	200	4,140	0,207	37,881	167,670
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			15,265	11,864	46,42	356,61
Iš viso (dienos davinio):			60,796	40,227	149,182	1163,004

Lopšelio-darželio „Volungėlė“  
Direktore  
Renata VasiliauskienėI 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	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapiukai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su morkų užtepėle A	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
(su morkų užtepėle) Iš viso:			8,313	13,901	55,111	365,365
(su avokado užtepėle) Iš viso:			8,310	15,886	53,162	379,448
(vid.) Iš viso:			8,312	14,894	54,137	372,407

## 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	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,645	9,874	10,549	198,314
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Keptos morkų lazd. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			30,313	20,296	71,922	557,498

## 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	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,458	12,085	57,302	378,81
Iš viso (dienos davinio):			47,083	47,275	183,361	1308,715

Lopšelio-darželio „Valungėlių“

Direktorė

Renata Vasiliauskaitė

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,00</b>	<b>16,019</b>	<b>28,854</b>	<b>346,679</b>

## Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas T	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
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	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,032</b>	<b>17,966</b>	<b>23,417</b>	<b>303,50</b>

## 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	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso:</b>			<b>22,785</b>	<b>19,809</b>	<b>65,37</b>	<b>501,986</b>

## 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	200	4,688	7,492	35,108	224,240
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>11,552</b>	<b>11,728</b>	<b>62,248</b>	<b>394,940</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>56,337</b>	<b>47,556</b>	<b>156,472</b>	<b>1243,605</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>48,369</b>	<b>49,503</b>	<b>151,035</b>	<b>1200,426</b>

## 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 pusešės su fermentiniu sūriu T	11.5.1	200	8,340	7,912	49,410	302,360
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,24</b>	<b>8,062</b>	<b>52,76</b>	<b>317,06</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>54,025</b>	<b>43,890</b>	<b>146,984</b>	<b>1165,725</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>46,057</b>	<b>45,837</b>	<b>141,547</b>	<b>1122,546</b>

Lopšelio-darželio „Volungėtė“  
Direktorė  
Renata Vasiliauskienė2 savaitė  
Antradienis

## 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	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,638</b>	<b>12,567</b>	<b>59,825</b>	<b>389,31</b>

## Pietūs 12.00val.

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
ARBA *trinta pupelių srb. TA	1.4.2	150	7,466	4,536	29,293	169,210
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su Bulgur kr. ):</b>			<b>31,609</b>	<b>18,547</b>	<b>63,296</b>	<b>499,229</b>
<b>Iš viso (su Kuskus kr. ):</b>			<b>32,889</b>	<b>18,371</b>	<b>67,936</b>	<b>540,189</b>
<b>(vid.) Iš viso:</b>			<b>32,249</b>	<b>18,459</b>	<b>65,616</b>	<b>519,709</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	125/75	15,189	10,348	38,838	311,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,089</b>	<b>10,498</b>	<b>42,188</b>	<b>326,480</b>
<b>Iš viso (dienos davini)::</b>			<b>60,976</b>	<b>41,524</b>	<b>167,629</b>	<b>1235,499</b>



Lapšelio darželis „Volungėlė“  
Direktoriė  
Renata Vasiliauskienė2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,867</b>	<b>13,608</b>	<b>56,402</b>	<b>383,49</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>22,69</b>	<b>19,141</b>	<b>75,25</b>	<b>551,687</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,434</b>	<b>12,355</b>	<b>39,570</b>	<b>334,734</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	120/45	16,291	15,612	35,019	371,768
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>17,169</b>	<b>16,129</b>	<b>39,338</b>	<b>396,45</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>44,988</b>	<b>45,104</b>	<b>171,219</b>	<b>1269,911</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>51,723</b>	<b>48,878</b>	<b>170,987</b>	<b>1331,627</b>

Lopfello-darželio „Volungė“  
Direktore  
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	200	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,523</b>	<b>20,553</b>	<b>30,271</b>	<b>364,4</b>

## 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	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>26,407</b>	<b>18,398</b>	<b>68,127</b>	<b>519,732</b>

## 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	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>1,667</b>	<b>12,025</b>	<b>37,709</b>	<b>373,794</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,597</b>	<b>50,976</b>	<b>136,107</b>	<b>1257,926</b>

„Vasiliai darželis „Volungėlė“  
UAB  
Renata Vasiliauskienė

2 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	200	7,740	2,880	36,360	206,550
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
ir ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
ARBA šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
(su duona, sviestu ir sūriu) Iš viso:			11,242	14,966	50,198	380,640
(su duona ir lyd. sviestu) Iš viso:			11,995	7,426	56,530	339,667
(vid.) Iš viso:			11,619	11,196	53,364	360,154

## 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	200	1,964	4,218	12,462	87,860
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,763	20,061	67,560	519,04

## 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	200	7,095	8,240	22,430	188,200
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu	13.1.5	30/6/15	4,362	8,496	16,878	156,990
ARBA ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,300	0,300	51,750
(su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			10,070	7,760	22,320	201,950
(su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			7,512	12,696	17,178	208,740
(vid.) Iš viso:			8,791	10,228	19,749	205,345
Iš viso (dienos davinio):			47,173	41,485	140,673	1084,539

3 savaitė  
PirmadienisLopšelio-darželio „Volungėlė“  
Direktoriė  
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 kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
ARBA avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapičiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
(su avižinių dr.košė) Iš viso:			11,342	12,652	49,402	344,850
(su avižinių kr.košė) Iš viso:			9,752	12,193	44,975	319,960
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>10,547</b>	<b>12,423</b>	<b>47,189</b>	<b>332,405</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>32,081</b>	<b>18,756</b>	<b>72,548</b>	<b>552,636</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,919</b>	<b>12,910</b>	<b>47,371</b>	<b>372,135</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,041</b>	<b>12,922</b>	<b>45,202</b>	<b>363,693</b>
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>63,547</b>	<b>44,089</b>	<b>167,108</b>	<b>1257,176</b>
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>53,669</b>	<b>44,101</b>	<b>164,939</b>	<b>1248,734</b>

Lopšelio-darželio „Volungėlė“  
Direktorė  
Renata Vasiliauskienė3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
<b>su morkų užtepėle A</b>	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso:</i>			<b>10,033</b>	<b>13,281</b>	<b>54,626</b>	<b>359,115</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			<b>10,030</b>	<b>15,266</b>	<b>52,677</b>	<b>373,198</b>
<i>(vid.) Iš viso:</i>			<b>10,032</b>	<b>14,274</b>	<b>53,652</b>	<b>366,157</b>

## 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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>28,268</b>	<b>17,577</b>	<b>70,343</b>	<b>528,62</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>20,17</b>	<b>8,849</b>	<b>57,936</b>	<b>392,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,470</b>	<b>40,700</b>	<b>181,931</b>	<b>1286,981</b>

Lopšelio-darželio „Volungėlė“  
Direktorė  
Renata Vasiliauskienė3 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	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
ARBA šviesi duona su	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
varškės užtepėle	13.2.4	30	3,984	3,873	1,026	71,550
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<i>(su ferm. sūriu) IŠ viso:</i>			<b>12,234</b>	<b>18,217</b>	<b>43,819</b>	<b>383,849</b>
<i>(su varškės užtepėle) IŠ viso:</i>			<b>13,305</b>	<b>16,626</b>	<b>47,223</b>	<b>387,109</b>
<i>(vid.) IŠ viso:</i>			<b>12,770</b>	<b>17,422</b>	<b>45,521</b>	<b>385,479</b>

## 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	150	1,938	3,171	12,078	78,220
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>IŠ viso:</b>			<b>23,035</b>	<b>17,593</b>	<b>61,744</b>	<b>453,323</b>

## 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	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
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 škrūpių sriuba) IŠ viso:</i>			<b>9,894</b>	<b>14,874</b>	<b>35,836</b>	<b>308,650</b>
<i>(su pieno škrūpių makaronų sriuba) IŠ viso:</i>			<b>11,282</b>	<b>12,056</b>	<b>38,898</b>	<b>307,190</b>
<i>(vid.) IŠ viso:</i>			<b>10,588</b>	<b>13,465</b>	<b>37,367</b>	<b>307,920</b>
<b>IŠ viso (dienos davinio):</b>			<b>46,393</b>	<b>48,480</b>	<b>144,632</b>	<b>1146,722</b>

Lopšelio-darželio „Volungėlė“  
Direktore  
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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			14,743	15,895	40,931	351,42

## 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	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			24,327	18,591	70,389	512,646

## 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	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,263	15,819	49,442	384,98

## 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	200	3,279	5,289	26,976	158,810
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Natūr. jogurtas	13.11	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,487	13,782	57,228	370,768
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			52,333	50,305	160,762	1249,046
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			48,557	48,268	168,548	1234,834

3 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	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,986</b>	<b>15,853</b>	<b>36,059</b>	<b>335,970</b>

## 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	150	1,490	3,279	13,732	86,090
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
*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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>24,974</b>	<b>18,001</b>	<b>71,662</b>	<b>527,293</b>

## 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	140	23,921	15,108	25,556	347,817
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	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,562</b>	<b>16,856</b>	<b>28,071</b>	<b>376,259</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,522</b>	<b>50,710</b>	<b>135,792</b>	<b>1239,522</b>



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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	60,247	42,972	157,322	1233,677
<b>2</b>	58,011	50,357	148,815	1255,373
<b>3</b>	53,779	50,631	155,696	1292,742
<b>4</b>	60,796	40,227	149,182	1163,004
<b>5</b>	47,083	47,275	183,361	1308,715
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	56,337	47,556	156,472	1243,605
<b>7</b>	60,976	41,524	167,629	1235,499
<b>8</b>	44,988	45,104	171,219	1269,911
<b>9</b>	42,597	50,976	136,107	1257,926
<b>10</b>	47,173	41,485	140,673	1084,539
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	63,547	44,089	167,108	1257,176
<b>12</b>	58,470	40,700	181,931	1286,981
<b>13</b>	46,393	48,480	144,632	1146,722
<b>14</b>	48,557	48,268	168,548	1234,834
<b>15</b>	62,522	50,710	135,792	1239,522
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</b>

Parengė mitybos specialistė Inga Gaifarova