Kvalifikuotas elektroninis parašas
JULIJA LIAUDANSKIENĖ
2026-09-29 15:00:48 GMT+3
Paskirtis: Parašas

Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis

TVIRTINU
Elektrėnų lopšelio-darželio „Pasaka“
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Ieva Mecelienė .....

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka

Saulės g. 2, Elektrėnai, LT-26121

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m. normos

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07:00 iki 18:00 val.

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr007	150.00	6.7	5.78	27.83	190
Grūdų trapučiai su lydytu sūreliu	Pr007	20.00	2.09	2	9.27	63
Vaisiai arba uogos	VU001	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	9.19	8.08	46.58	296

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	Sr007	100.00	2.29	1.18	9.55	58
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	K003	70.00	13.32	11.12	3.73	168
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	90.00	2.04	2.71	15.01	93
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S001	50.00	0.69	3.83	3.25	50
Agurkai marinuoti		25.00	0.08	0.05	0.58	3
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.74	19.13	40.32	412

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M002	80.00	7.01	10.35	39.75	280
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	20.00	0.1	0	2.16	9
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	7.4	10.38	42.84	294
		Iš viso dienos davinio :	36.33	37.59	129.74	1003

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr013	150.00	4.84	6.79	22.97	172
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	15.00	0.08	0	1.62	7
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	5.44	7.21	37.97	239

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (ankštinis) (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100.00	1.47	1.28	5.25	38
Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	Ž002	63.00	16.53	12.57	0.12	180
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr011	80.00	2.9	0.3	29.74	133
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Brokoliai (augalinis)	D011	25.00	0.76	0.1	1.51	10
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	25.00	0.18	0.1	2.3	11
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.14	14.41	40.15	379

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	M007	150.00	8.19	6.85	36.49	240
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	8.45	6.95	37.81	248
		Iš viso dienos davinio :	36.03	28.57	115.93	865

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	Ki005	80.00	8.74	9.18	5.9	141
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	11.31	9.98	31.17	260

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100.00	1.25	1.08	5.6	37
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	P005	70.00	12.13	11.22	5.76	173
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	70.00	3.37	0.83	18.53	95
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	75.00	1.23	5.66	7.89	87
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.3	19.03	45.98	432

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pica Naminė	M009	125.00	13.54	11.44	36.39	303
Salotos (augalinis)	D014	20.00	0.26	0.06	0.5	4
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	14.09	11.53	37.82	311
		Iš viso dienos davinio :	44.7	40.54	114.97	1004

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr011	150.00	7.04	7.98	29.76	219
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	7.95	8.55	45.12	289

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	Sr023	100.00	2.76	0.7	9.06	54
Ryžių plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P002	170.00	17.01	10.52	38.98	319
Agurkai rauginti	D012	50.00	0.25	0	0.65	4
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	20.37	11.29	50.13	384

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	V001	110.00	15.62	10.1	25.75	256
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	15.00	0.65	0.57	0.72	11
Kmynų arbata	G003	150.00	0.74	0.55	1.88	15
		Iš viso:	17.01	11.22	28.35	282
		Iš viso dienos davinio :	45.33	31.06	123.6	955

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Gr007.1	140.00	4.17	4.61	22.9	150
Pienas 2,5%	G005	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Morkų lazdelės (augalinis)	D002	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
		Iš viso:	10.07	8.84	46.73	307

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su smulkiais makaronais (tausojantis)	Sr014	100.00	3.89	1.98	5.98	57
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Bulvių-cukinijų plokštainis	TB001	140.00	4.55	6.09	24.34	170
Grietinė 30%	Pr005	20.00	0.48	6	0.62	58
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	35.00	0.46	0.18	2.31	13
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	10.98	14.56	42.26	344

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 % varškė) (tausojantis)	V002	110.00	14.71	6.93	33.48	255
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	15.00	0.65	0.57	0.72	11
Mėtų arbata	G009	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	15.36	7.5	34.2	266
		Iš viso dienos davinio :	36.41	30.9	123.19	917

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Kr001	150.00	5.97	6.38	31.58	208
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	6.49	6.8	44.96	267

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	100.00	1.21	1.12	4.52	33
Bolognese padažas (malta jautiena)	J004	70.00	12.49	5.59	2.76	111
Makaronai (tausojantis)	Gr004	80.00	5.96	0.51	26.66	135
Morkos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	40.00	0.45	3.42	4.23	50
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.71	10.95	47.18	374

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	M005	110.00	7.7	9.32	37.24	264
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	20.00	0.1	0	2.16	9
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	8.09	9.35	40.33	278
		Iš viso dienos davinio :	36.29	27.1	132.47	919

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr016	150.00	5.82	6.6	27.01	191
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	6.34	7.02	40.39	250

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	100.00	1.05	1.54	6.77	45
Skrebutis	Pr008	25.00	1.2	0.58	13.35	63
Žuvies maltinis (menkės filė) (tausojantis)	Ž011	70.00	12.03	4.78	3.64	106
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	80.00	1.82	2.41	13.34	82
Brokoliai (augalinis)	D011	35.00	1.06	0.14	2.11	14
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	25.00	0.18	0.1	2.3	11
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.73	9.7	43.49	332

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) "Centukai" (tausojantis)	V007	100.00	13.47	6.28	29.55	229
Grietinė 30%	Pr005	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	13.83	10.78	30.02	272
		Iš viso dienos davinio :	37.9	27.5	113.9	855

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki001	50.00	5.47	5.21	0.31	70
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Konservuoti žirneliai su majonezu	D015	35.00	1.33	2.91	4.65	50
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	8.97	8.84	28.59	230

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštinis) (augalinis) (tausojantis)	Sr007	100.00	2.29	1.18	9.55	58
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	K004	80.00	11.55	12.07	5.54	177
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	Gr001	80.00	2.91	0.31	29.83	134
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Salotos (augalinis)	D014	20.00	0.26	0.06	0.5	4
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.61	13.74	47.88	386

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Sr015	150.00	5.26	6.47	15.32	141
Keptas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu	U001	50.00	4.71	4.19	14.73	115
		Iš viso:	9.97	10.66	30.05	256
		Iš viso dienos davinio :	36.55	33.24	106.52	871

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Draugystės košė (grikių, ryžių ir miežių kruopos)	Kr018	150.00	5.83	6.32	27.92	192
Orkaitėje kepti obuoliai su cinamonu	U009	105.00	0.46	0.43	17.92	77
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	6.41	6.77	46.22	271

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100.00	1.36	1.23	7.64	47
Grietinė 30%	Pr005	5.00	0.12	1.5	0.16	15
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	P005	70.00	12.13	11.22	5.76	173
Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr003	80.00	3.12	0	16.56	79
Pekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos (augalinis)	S005	55.00	0.65	2.6	2.48	36
Morkų lazdelės (augalinis)	D002	20.00	0.2	0.04	1.74	8
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	18.9	16.83	42.54	397

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	150.00	3.41	4.52	25.02	154
Pienas 2,5%	G005	150.00	5.1	3.75	7.35	84
		Iš viso:	8.51	8.27	32.37	238
		Iš viso dienos davinio :	33.82	31.87	121.13	907

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	Kr011	150.00	7.04	7.98	29.76	219
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	7.56	8.4	43.14	278

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (ankštinis) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100.00	3.76	3.27	9.46	82
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P001	60.00	15.62	8.57	1.2	144
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	90.00	4.33	1.06	23.82	122
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	50.00	0.82	3.77	5.26	58
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	25.00	0.25	0.05	1.03	6
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	24.78	16.72	40.77	413

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė (9%) su uogomis ir bananais (tausojantis)	U003	120.00	12.43	10.55	12.27	194
Batonas (viso grūdo)		30.00	1.44	0.69	16.02	76
Kmynų arbata	G003	150.00	0.74	0.55	1.88	15
		Iš viso:	14.61	11.79	30.17	285
		Iš viso dienos davinio :	46.95	36.91	114.08	976

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr004	150.00	7.08	6.89	32.16	219
Vaisiai arba uogos	VU001	90.00	0.36	0.36	11.7	51
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.44	7.25	43.86	270

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100.00	1.25	1.08	5.6	37
Kiaulienos-bulvių-morkų troškinys (tausojantis)	K005	165.00	12.8	15.48	21.19	275
Agurkai rauginti	D012	45.00	0.23	0	0.59	3
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Duona	Pr001	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	16.66	17	41.32	385

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V004	100.00	14.96	10.17	27.12	260
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	20.00	0.86	0.76	0.96	14
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	16.11	10.96	29.01	279
		Iš viso dienos davinio :	40.21	35.21	114.19	934

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	Kr013	150.00	4.84	6.79	22.97	172
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	15.00	0.08	0	1.62	7
Vaisiai arba uogos	VU001	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	5.36	7.13	35.37	227

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr025	100.00	1.35	1.39	10.57	60
Skrebutis	Pr008	30.00	1.44	0.69	16.02	76
Žuvies maltinis (šamas ir jūros lydeka) (tausojantis)	Ž005	60.00	11.8	5.03	2.47	102
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	90.00	2.04	2.71	15.01	93
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	50.00	0.82	3.77	5.26	58
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	30.00	0.21	0.12	2.76	13
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.66	13.71	52.09	402

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	M003	130.00	11.52	7.96	28.31	231
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	11.91	8.11	30.29	242
		Iš viso dienos davinio :	34.93	28.95	117.75	871

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	Ki005	75.00	8.19	8.61	5.53	132
Konservuoti žirneliai su majonezu	D015	30.00	1.14	2.5	3.98	43
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Vaisiai arba uogos	VU001	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	11.42	11.75	30.54	274

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr012	100.00	1.65	1.5	11.37	66
Orkaitėje kepti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	P015	80.00	12.98	9.1	2.96	146
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr011	80.00	2.9	0.3	29.74	133
Pekino kopūstų-morkų salotos (augalinis)	S007	50.00	0.53	2.49	2.44	34
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	18.3	13.45	47.2	383

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9%) - ryžių apkepas (tausojantis)	V005	110.00	13.43	10.2	24.92	245
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	15.00	0.65	0.57	0.72	11
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	14.37	10.8	26.57	261
		Iš viso dienos davinio :	44.09	36	104.31	918

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	Kr007	150.00	6.7	5.78	27.83	190
Plėšomosios sūrio lazdelės 40%	Pr004	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai arba uogos	VU001	90.00	0.36	0.36	11.7	51
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	12.52	10.32	39.98	303

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trintų avinžirnių sriuba (ankštinis) (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100.00	1.52	1.27	5.88	41
Orkaitėje keptas vištienos maltinis su cukinija (tausojantis)	P003	75.00	15.54	9.43	5.04	167
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr009	75.00	2.36	0.44	18.05	86
Morkų salotos su apelsinu (augalinis)	S010	55.00	0.5	4	4.63	57
Pjaustyti ridikėliai (augalinis)	D008	20.00	0.22	0.02	0.78	4
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.46	15.4	42.58	395

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mielinė bandelė su cinamonu	M013	60.00	5.07	8.21	29.62	213
Pienas 2,5%	G005	150.00	5.1	3.75	7.35	84
		Iš viso:	10.17	11.96	36.97	296
		Iš viso dienos davinio :	44.15	37.68	119.53	994

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 1-3 m. 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sigita Lapkauskienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (tausojantis)	Kr003	150.00	5.33	6.18	33.27	210
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	5.85	6.6	46.65	269

Pietūs 11:45 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštinis) (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100.00	3.29	1.41	11.91	73
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	J003	65.00	12.7	8.62	3.23	141
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	80.00	3.85	0.94	21.18	109
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	25.00	0.25	0.05	1.03	6
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.94	11.44	47.78	382

Vakarienė 15:20 - 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 % varškė) (tausojantis)	V002	110.00	14.71	6.93	33.48	255
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	15.00	0.65	0.57	0.72	11
Mėtų arbata	G009	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	15.36	7.5	34.2	266
		Iš viso dienos davinio :	43.15	25.54	128.63	917

Pastabos:

Sudarė: maitinimo organizavimo specialistė Julija Liaudanskienė