Kvalifikuotas elektroninis parašas
JULIJA LIAUDANSKIENĖ
2026-09-29 14:59:51 GMT+3
Paskirtis: Parašas
Powered by Dokobit

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)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

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

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	8.93	7.7	37.11	253
Grūdų trapučiai su lydytu sūreliu	Pr007	20.00	2.09	2	9.27	63
Vaisiai arba uogos	VU001	90.00	0.36	0.36	11.7	51
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	11.5	10.08	58.46	371

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	150.00	3.44	1.76	14.32	87
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	K003	80.00	15.23	12.71	4.27	192
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	100.00	2.27	3.01	16.68	103
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	S001	70.00	0.97	5.36	4.55	70
Agurkai marinuoti		30.00	0.09	0.06	0.69	4
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.32	23.14	48.71	496

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	100.00	8.77	12.93	49.68	350
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:	9.16	12.96	52.77	364
		Iš viso dienos davinio :	43.98	46.18	159.94	1231

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	6.46	9.06	30.63	230
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	20.00	0.1	0	2.16	9
Vaisiai arba uogos	VU001	110.00	0.44	0.44	14.3	63
Žalioji arbata	G008	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	7.12	9.52	47.47	304

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	150.00	2.2	1.92	7.87	58
Orkaitėje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	Ž002	80.00	20.99	15.97	0.16	228
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr011	100.00	3.62	0.38	37.18	167
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Brokoliai (augalinis)	D011	30.00	0.91	0.12	1.81	12
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	30.00	0.21	0.12	2.76	13
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	28.23	18.57	51.01	484

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	180.00	9.82	8.22	43.79	288
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:	10.21	8.37	45.77	299
		Iš viso dienos davinio :	45.56	36.46	144.25	1087

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	100.00	10.93	11.48	7.38	177
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	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	13.83	12.34	34.7	305

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	150.00	1.87	1.63	8.41	56
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	P005	80.00	13.87	12.82	6.58	197
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	90.00	4.33	1.06	23.82	122
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	85.00	1.39	6.41	8.94	99
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.11	22.22	58	524

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	150.00	16.25	13.73	43.66	363
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:	16.8	13.82	45.09	372
		Iš viso dienos davinio :	53.74	48.38	137.79	1202

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	9.39	10.64	39.68	292
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	40.00	0.52	0.2	2.64	14
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:	10.43	11.26	55.7	366

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	150.00	4.15	1.06	13.6	81
Ryžių plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	P002	185.00	18.51	11.45	42.42	347
Agurkai rauginti	D012	60.00	0.3	0	0.78	4
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.31	12.58	58.24	439

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	135.00	19.17	12.4	31.6	315
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	20.00	0.86	0.76	0.96	14
Kmynų arbata	G003	150.00	0.74	0.55	1.88	15
		Iš viso:	20.77	13.71	34.44	344
		Iš viso dienos davinio :	54.51	37.55	148.38	1150

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	5.96	6.58	32.71	214
Pienas 2,5%	G005	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Morkų lazdelės (augalinis)	D002	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
		Iš viso:	11.96	10.83	57.41	375

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	150.00	5.84	2.97	8.97	86
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Bulvių-cukinijų plokštainis	TB001	170.00	5.53	7.39	29.55	207
Grietinė 30%	Pr005	25.00	0.6	7.5	0.78	73
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	14.5	18.45	53.23	437

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	140.00	18.72	8.83	42.61	325
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	20.00	0.86	0.76	0.96	14
Mėtų arbata	G009	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.58	9.59	43.57	339
		Iš viso dienos davinio :	46.04	38.87	154.21	1151

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	7.96	8.51	42.11	277
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:	8.48	8.93	55.49	336

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	150.00	1.82	1.68	6.78	50
Bolognese padažas (malta jautiena)	J004	80.00	14.27	6.38	3.15	127
Makaronai (tausojantis)	Gr004	90.00	6.71	0.58	29.99	152
Morkos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	50.00	0.56	4.27	5.29	62
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:	24.96	13.22	54.22	436

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	140.00	9.8	11.86	47.4	336
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	30.00	0.15	0	3.24	14
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	10.24	11.89	51.57	354
		Iš viso dienos davinio :	43.68	34.04	161.28	1126

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	7.76	8.8	36.01	254
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:	8.28	9.22	49.39	314

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	150.00	1.58	2.31	10.16	68
Skrebutis	Pr008	30.00	1.44	0.69	16.02	76
Kepta žuvis (menkės filė)	Ž001	80.00	13.96	9.74	4.88	163
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	90.00	2.04	2.71	15.01	93
Brokoliai (augalinis)	D011	35.00	1.06	0.14	2.11	14
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	35.00	0.46	0.18	2.31	13
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	30.00	0.21	0.12	2.76	13
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	20.75	15.89	53.25	439

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	125.00	16.84	7.85	36.94	286
Grietinė 30%	Pr005	20.00	0.48	6	0.62	58
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.32	13.85	37.56	344
		Iš viso dienos davinio :	46.35	38.96	140.2	1097

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Konservuoti žirneliai su majonezu	D015	60.00	2.28	4.99	7.97	86
Vaisiai arba uogos	VU001	110.00	0.44	0.44	14.3	63
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	10.29	11.02	35.26	281

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	150.00	3.44	1.76	14.32	87
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	K004	100.00	14.44	15.09	6.93	221
Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	Gr001	100.00	3.64	0.39	37.29	167
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	70.00	0.7	0.14	2.87	16
Salotos (augalinis)	D014	30.00	0.39	0.09	0.75	5
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.61	17.47	62.16	496

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	200.00	7.01	8.63	20.43	187
Keptas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu	U001	50.00	4.71	4.19	14.73	115
		Iš viso:	11.72	12.82	35.16	303
		Iš viso dienos davinio :	44.62	41.31	132.58	1081

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	7.77	8.42	37.23	256
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:	8.35	8.87	55.53	335

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	150.00	2.04	1.84	11.46	71
Grietinė 30%	Pr005	7.00	0.17	2.1	0.22	20
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	P005	80.00	13.87	12.82	6.58	197
Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr003	90.00	3.51	0	18.63	89
Pekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos (augalinis)	S005	65.00	0.77	3.07	2.93	42
Morkų lazdelės (augalinis)	D002	25.00	0.25	0.05	2.18	10
Duona	Pr001	25.00	1.65	0.3	10.25	50
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.26	20.18	52.25	480

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	200.00	4.54	6.02	33.36	206
Pienas 2,5%	G005	150.00	5.1	3.75	7.35	84
		Iš viso:	9.64	9.77	40.71	289
		Iš viso dienos davinio :	40.25	38.82	148.49	1104

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	9.39	10.64	39.68	292
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:	9.91	11.06	53.06	351

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	150.00	5.63	4.91	14.18	123
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P001	70.00	18.22	10	1.4	168
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	100.00	4.81	1.18	26.47	136
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	50.00	0.82	3.77	5.26	58
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	29.88	19.94	48.95	495

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	150.00	15.54	13.19	15.34	242
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:	17.72	14.43	33.24	334
		Iš viso dienos davinio :	57.51	45.43	135.25	1180

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	9.44	9.19	42.88	292
Vaisiai arba uogos	VU001	100.00	0.4	0.4	13	57
Ramunėlių arbata	G001	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.84	9.59	55.88	349

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	150.00	1.87	1.63	8.41	56
Kiaulienos-bulvių-morkų troškinys (tausojantis)	K005	200.00	15.51	18.77	25.69	334
Agurkai rauginti	D012	50.00	0.25	0	0.65	4
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Duona	Pr001	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	20.11	20.86	49.1	465

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	115.00	17.21	11.7	31.18	299
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	30.00	1.29	1.14	1.44	21
Vaisinė arbata	G006.1	150.00	0.29	0.03	0.93	5
		Iš viso:	18.79	12.87	33.55	325
		Iš viso dienos davinio :	48.74	43.32	138.53	1139

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	6.46	9.06	30.63	230
Uogų padažas (augalinis)	Pad001	20.00	0.1	0	2.16	9
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:	7	9.4	43.57	287

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	150.00	2.03	2.08	15.86	90
Skrebutis	Pr008	30.00	1.44	0.69	16.02	76
Žuvies maltinis (šamas ir jūros lydeka) (tausojantis)	Ž005	80.00	15.74	6.71	3.29	137
Bulvių košė (tausojantis)	Gr005	100.00	2.27	3.01	16.68	103
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S002	60.00	0.98	4.52	6.31	70
Pjaustytos citrinos (augalinis)	D016	30.00	0.21	0.12	2.76	13
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.67	17.13	60.92	489

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	160.00	14.18	9.8	34.84	284
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:	14.57	9.95	36.82	295
		Iš viso dienos davinio :	44.24	36.48	141.31	1071

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	90.00	9.83	10.33	6.64	159
Konservuoti žirneliai su majonezu	D015	45.00	1.71	3.74	5.98	64
Duona	Pr001	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Vaisiai arba uogos	VU001	110.00	0.44	0.44	14.3	63
Juodoji arbata	G006	150.00	0.12	0.02	0.38	2
		Iš viso:	14.08	14.89	39.6	349

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	150.00	2.48	2.24	17.06	98
Orkaitėje kepti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	P015	95.00	15.41	10.81	3.51	173
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr011	95.00	3.44	0.36	35.32	158
Pekino kopūstų-morkų salotos (augalinis)	S007	65.00	0.68	3.23	3.17	44
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.25	16.7	59.75	478

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	140.00	17.1	12.98	31.72	312
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:	18.25	13.77	33.61	331
		Iš viso dienos davinio :	54.58	45.36	132.96	1158

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	8.93	7.7	37.11	253
Plėšomosios sūrio lazdelės 40%	Pr004	20.00	5.34	4.16	0.07	59
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:	14.79	12.28	50.56	372

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	150.00	2.27	1.9	8.82	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinis su cukinija (tausojantis)	P003	85.00	17.62	10.69	5.71	190
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr009	85.00	2.67	0.49	20.45	97
Morkų salotos su apelsinu (augalinis)	S010	60.00	0.54	4.37	5.05	62
Pjaustyti ridikėliai (augalinis)	D008	25.00	0.28	0.03	0.98	5
Duona	Pr001	30.00	1.98	0.36	12.3	60
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	25.36	17.84	53.31	475

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 :	50.32	42.08	140.84	1143

Elektrėnų lopšelis-darželis Pasaka (Dokumentas: 4-7 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	200.00	7.11	8.25	44.36	280
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:	7.63	8.67	57.74	340

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	150.00	4.93	2.11	17.86	110
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	J003	80.00	15.63	10.61	3.97	174
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr007	90.00	4.33	1.06	23.82	122
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D003	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Pjaustytos saldžiosios paprikos (augalinis)	D007	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D004	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Duona	Pr001	20.00	1.32	0.24	8.2	40
Vanduo	G007	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	27.14	14.29	57.75	468

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	140.00	18.72	8.83	42.61	325
Natūralus jogurtas 3,8%	Pr002	20.00	0.86	0.76	0.96	14
Mėtų arbata	G009	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.58	9.59	43.57	339
		Iš viso dienos davinio :	54.35	32.55	159.06	1147

Pastabos:

Sudarė: maitinimo organizavimo specialistė Julija Liaudanskienė