

Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė  
Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams,  
pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems,  
raugintiems produktams, mėtoms

## Palangos lopšelis-darželis „Pasaka”

Saulėtekio takas 8A, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 07:30 iki 18:00 val.

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 1 Savaitė, Pirmadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.69	11.13	50.40	341

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų, česnakų ir pomidorų)	83.1	150.00	10.34	3.50	27.66	184
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Vištienos maltinukas be svogūnų (tausojantis)	56.4	80.00	21.40	4.23	3.00	136
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	70.00	1.30	1.61	7.85	51
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės	6	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	140.00	0.42	0.28	19.60	83
Iš viso:			35.92	10.22	71.69	522

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			7.41	7.83	53.72	315
Iš viso (dienos davinio):			53.02	29.18	175.81	1178

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 1 Savaitė, Antradienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	200.00	8.12	9.57	41.43	284
Trintos uogos	7	25.00	0.20	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7.00	0.20	7.80	61
Iš viso:			15.32	9.90	52.11	359

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) (be pomidorų padažo ir svogūnų)	90.2	150.00	2.69	1.39	12.88	75
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis) (be svogūnų)	60.3	90.00	17.87	4.09	10.29	149
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.70	0.91	20.37	104
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	60.00	1.64	1.17	2.73	28
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			29.62	8.34	61.51	440

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Bemielės varškės bandelės	31	40.00	5.86	4.38	17.05	131
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			13.50	12.21	51.13	368
Iš viso (dienos davinio):			58.44	30.45	164.75	1167

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtomis)

### 1 Savaitė, Trečiadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	80.00	2.75	0.68	8.16	50
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.84	10.66	46.74	334

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	1-4.1	150.00	4.47	1.62	15.79	96
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškinta jautiena su morkomis (tausojantis) (be svogūnų ir česnakų)	53.2	100.00	22.14	9.09	1.95	178
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	70.00	0.57	5.39	1.68	58
Morkų lazdelės	6.16	30.00	0.31	0.04	2.62	12
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	110.00	0.33	0.22	15.40	65
Iš viso:			31.77	18.87	63.03	549

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai varškės virtinukai (tausojantis)	32	150.00	14.38	6.90	47.91	311
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.53	9.10	56.12	369
Iš viso (dienos davinio):			60.14	38.63	165.89	1252

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 1 Savaitė, Ketvirtadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	200.00	8.29	6.64	36.75	240
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Obuoliai, morkos	23.1	120.00	0.58	0.22	15.22	65
Iš viso:			9.07	7.01	52.47	309

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	109.1	150.00	2.23	6.29	10.48	107
Skrebučiai (tausojantis)	110	10.00	2.20	1.99	12.50	77
Lašišos kukulis (tausojantis) (be svogūnų)	40.2	80.00	12.44	15.72	5.03	211
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis) be svogūnų	16.4	50.00	1.19	2.59	7.01	56
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			20.40	26.80	55.53	545

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	180.00	18.18	18.11	4.37	253
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.18	23.52	20.33	378
Iš viso (dienos davinio):			50.65	57.33	128.33	1232

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 1 Savaitė, Penktadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	200.00	7.23	7.00	31.12	216
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kukurūziniai sausainiai	46	20.00	1.77	4.35	10.69	89
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.24	11.50	45.26	322

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	93.2	150.00	2.13	2.28	16.56	95
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos kukulis (tausojantis) (be svogūnų)	48.2	80.00	15.46	9.45	0.81	150
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.28	23
Morkų lazdelės	6.16	20.00	0.21	0.03	1.75	8
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			24.71	13.53	77.55	531

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	180.00	12.83	1.06	61.07	305
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			17.41	4.47	68.40	383
Iš viso (dienos davinio):			51.36	29.50	191.21	1236

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

## 2 Savaitė, Pirmadienis

### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	200.00	10.50	5.90	51.99	303
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			11.41	6.21	70.47	383

### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų ir pomidorų padažo)	91.2	150.00	1.18	3.09	7.79	64
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (tausojantis) (be svogūnų)	57.2	80.00	20.44	3.97	3.88	133
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikų lazdelės	6	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			26.54	10.03	60.17	437

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	200.00	7.23	6.79	38.89	246
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.90	35
Iš viso:			8.59	7.25	54.64	318
Iš viso (dienos davinio):			46.54	23.49	185.28	1139

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

## 2 Savaitė, Antradienis

### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	200.00	7.90	2.78	34.46	194
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			8.95	3.13	61.31	309

### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	1-4.1	150.00	4.47	1.62	15.79	96
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Veršienos plovos su ryžiais (tausojantis) (be svogūnų ir pomidorų padažo)	50.1	180.00	23.63	10.07	31.57	311
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (be citrinų sulčių)	13.1	40.00	0.60	1.76	2.15	27
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			31.50	14.80	78.58	574

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)	70.3	200.00	5.12	5.91	39.36	231
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			6.04	6.14	59.78	319
Iš viso (dienos davinio):			46.49	24.07	199.67	1201



Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

## 2 Savaitė, Trečiadienis

### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	100.00	10.10	10.06	2.43	141
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			14.58	15.89	33.87	337

### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų ir pomidorų padažo)	94.2	150.00	3.13	2.23	14.07	89
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas be svogūnų (tausojantis)	54.2	80.00	18.70	5.59	9.25	162
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	17.1	40.00	0.39	2.86	3.29	40
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Iš viso:			27.44	11.76	61.19	460

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	150.00	20.87	10.48	42.89	349
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.90	11.37	47.02	378
Iš viso (dienos davinio):			63.92	39.02	142.08	1175

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

## 2 Savaitė, Ketvirtadienis

### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.73	12.23	54.82	376

### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	93.2	150.00	2.13	2.28	16.56	95
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis) be svogūnų	107.1	80.00	20.21	4.20	7.28	148
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis) be svogūnų	16.4	40.00	0.95	2.08	5.61	45
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			28.65	9.47	83.76	535

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	200.00	5.33	7.25	35.80	230
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			6.33	7.65	61.05	338
Iš viso (dienos davinio):			46.71	29.35	199.63	1250

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

## 2 Savaitė, Penktadienis

### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.99	11.82	52.21	355

### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų ir pomidorų padažo)	81.3	150.00	2.07	4.24	11.11	91
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškinta kalakutiena su morkomis (tausojantis) (be svogūnų)	99.1	120.00	22.21	12.77	2.17	212
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	50.00	0.41	3.85	1.20	41
Obuoliai, morkos	23.1	100.00	0.49	0.19	12.69	54
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Iš viso:			30.21	22.23	56.69	548

### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena (tausojantis) (be svogūnų, pomidorų ir pomidorų padažo)	55.4	200.00	19.42	3.20	44.52	285
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			24.00	6.61	51.85	363
Iš viso (dienos davinio):			64.20	40.66	160.75	1266

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 3 Savaitė, Pirmadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	200.00	6.58	5.91	32.54	210
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			9.46	11.39	48.08	333

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis) (be svogūnų)	88.1	150.00	3.99	4.02	14.19	109
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos filė kotletai (tausojantis) (be svogūnų)	58.3	80.00	20.63	4.33	6.93	149
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16.00	72
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.28	23
Morkų lazdelės	6.16	50.00	0.52	0.07	4.37	20
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.80	71
Iš viso:			30.82	10.23	73.41	509

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	200.00	10.50	5.90	51.99	303
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.95	6.10	59.34	336
Iš viso (dienos davinio):			51.23	27.72	180.83	1178

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 3 Savaitė, Antradienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.80	71
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.77	7.81	57.39	343

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	150.00	5.05	0.32	19.27	100
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) (be svogūnų ir česnakų)	59.2	100.00	22.78	9.19	1.52	180
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (be citrinų sulčių)	13.1	40.00	0.60	1.76	2.15	27
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			33.07	14.57	66.87	531

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	29	120.00	21.53	12.65	23.75	295
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.88	12.80	30.31	324
Iš viso (dienos davinio):			65.72	35.18	154.57	1198

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 3 Savaitė, Trečiadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	200.00	7.23	6.79	38.89	246
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Sviestiniai avižų ir ryžių sausainiai	46.1	20.00	1.73	5.66	10.56	100
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.20	12.60	52.90	362

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų ir pomidorų padažo)	82.2	150.00	1.38	3.09	10.17	74
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis) (be svogūnų ir česnakų)	52.2	80.00	19.64	16.77	5.48	251
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.40	0.10	1.15	7
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.70	0.20	14.90	64
Iš viso:			28.15	21.54	62.82	558

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių pudingas (tausojantis)	111	150.00	21.68	17.56	18.79	320
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.04	17.72	24.67	346
Iš viso (dienos davinio):			59.39	51.86	140.39	1266

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtoms)

### 3 Savaitė, Ketvirtadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	60.00	6.65	5.95	0.35	82
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	55.00	4.21	8.38	23.63	187
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			21.68	14.71	36.60	366

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su bulvėmis, be pomidorų ir svogūnų (tausojantis) (augalinis)	84.1	150.00	2.80	2.11	24.14	127
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Žuvies filė (jūrinių lydekų) maltinukai (tausojantis) be svogūnų	108.1	80.00	17.40	7.35	8.01	168
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių salotos (augalinis) be svogūnų	16.4	50.00	1.19	2.59	7.01	56
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			25.58	15.22	68.05	512

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-lęšių košė su morkomis (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų ir česnako)	71.4	200.00	15.70	6.68	58.78	358
Žolelių arbata nesaldinta (išskyrus mėtos žoleles)	2.6	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.70	6.68	58.78	358
Iš viso (dienos davinio):			62.96	36.61	163.43	1235

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems grynai varškei, grynam pienui, vaisių sultims, citrusiniams vaisiams, pomidorams ir jų padažui, svogūnams, česnakams, padažams, marinuotiems, raugintiems produktams, mėtomis)

### 3 Savaitė, Penktadienis

#### Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	200.00	6.12	5.01	30.67	192
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			9.00	10.00	58.40	360

#### Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis) (be svogūnų)	87.3	150.00	6.19	4.34	21.48	150
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	47	100.00	12.44	8.24	2.84	135
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo	1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			26.17	13.69	79.17	545

#### Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	44	100.00	11.04	8.22	1.29	123
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	40.00	3.06	6.09	17.19	136
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.76	18.55	19.47	324
Iš viso (dienos davinio):			54.93	42.24	157.04	1228