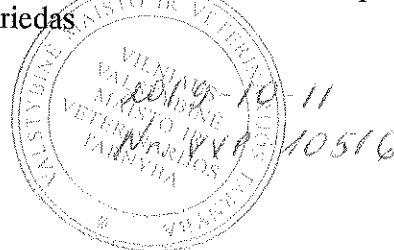


Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas



LAUKO DARŽELIS

į/k 303296205; Reg. Adr.: Verkių g. 25A-54, LT-08223 Vilnius

Maisto tiekimo adresai: Pūčkorių g. 5, Vilnius 11300

M. K. Čiurlionio g. 106, Vilnius

VEGETARŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4- 7 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 17:30 val.



Jurionis
Direktorius

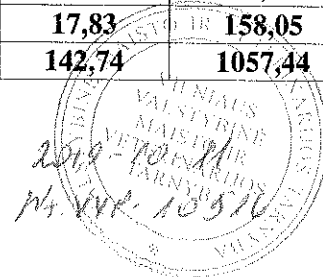
Lauko darželis
Gilijus Karpys
Direktorius

1 savaitė
Pirmadienis

1

Pusryčiai 8.30- 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1	6,59	7,85	41,63	261,72
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	1,97	28,00
Iš viso:			11,13	10,88	58,24	392,72
Pietūs 12.00 – 12.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	4,24	3,61	12,15	127,39
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Daržovės (cukinija, burokėliai, morkos ir kt.), keptos garinėje krosnyje	200	KV-1	17,29	2,47	5,71	69,16
Virti griekiai	80	G-2	4,02	3	21,02	126,3
Morkų salotos su aliejumi	50	GS-3	0,60	1,98	17,52	43,10
Vanduo	200					
Iš viso:			27,73	21	66,67	506,67
Pavakariai 15.30 – 16.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	120	VV-1	4,77	3,40	13,83	107,05
Kefyras (2,5%)	100		3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			7,97	5,9	17,83	158,05
Iš viso (dienos davinio):			46,83	37,78	142,74	1057,44



1 savaitė
Antradienis

2

Pusryčiai 8.30-9:00 val.

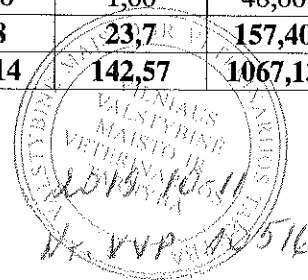
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Grikių kruopų košė	200	G-2	7,04	6,28	39,87	226,26
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			10,18	13,34	57,3	359,35

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	7,19	8,96	110,38
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Avinžirnių troškiny su daržovėmis	80/100	KV-2	24,03	6,38	36,86	303,50
Kopūstų salotos su aliejumi	50	S-2	0,37	4,03	2,74	48,70
Švž. morkos	20	GS-30	0,20	0,02	2,80	9,00
Vanduo	150					
Iš viso:			27,48	21	61,57	550,38

Pavakariai 15.30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Virtų bulvių kukuliai	70	KV-4	2,90	2,80	22,70	109,40
Varškė (9%)	30		5,00	3,00	1,00	48,00
Iš viso:			7,9	5,8	23,7	157,40
Iš viso (dienos davinio):			45,56	40,14	142,57	1067,13



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.

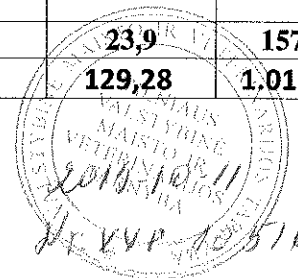
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	5,60	33,97	189,10
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			8,75	14,86	45,7	330,29

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	*140/10	S-9	4,85	2,36	17,00	144,33
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Daržovių (Brokoliai, kopūstai, svogūnai ir kt.) kotletukai iš krosnies	200	KV-5	10,52	7,07	22,37	206,20
Burokėlių salotos	70	GS-12	0,01	1,56	10,04	35,79
Iš viso:			16,96	20,93	59,68	527,04

Pavakariai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su bananais	60/30	KV-27	6,15	4,41	23,9	157,80
Vanduo	150					
Iš viso:			6,15	4,41	23,9	157,80
Iš viso (dienos davinio):			31,86	40,20	129,28	1,015,13



1 savaitė
Ketvirtadienis

4

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

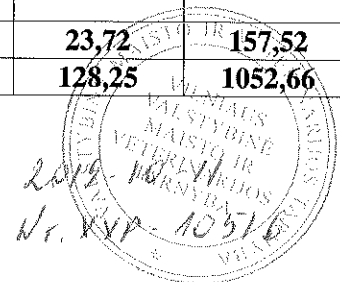
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė	200	PV-5	4,87	5,62	33,77	224,50
Jogurtas (2,5%)	100		2,70	2,50	15,3	95,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			7,95	8,27	56,04	347,5

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	150	S-14	2,36	3,55	17,84	141,12
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Krosnyje keptos daržovės. (brokoliai, burokėliai, žalieji žirneliai, bulvės ir kt.)	200	AV-37	13,98	6,61	17,22	251,40
Daržovių asorti (morka, agurkas, pekino kopūstai kt.)	25/25/20	GS-30	0,50	0,90	3,16	14,40
Vanduo	200					
Iš viso:			18,42	21	48,49	547,64

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) - ryžių miltų virtinukai	10/60	KV-7	7,86	4,90	21,4	137,20
Trintos uogos	20		0,02	,0,9	2,32	20,32
Vanduo	150					
Iš viso:			7,88	4,9	23,72	157,52
Iš viso (dienos davinio):			34,25	34,17	128,25	1052,66



1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

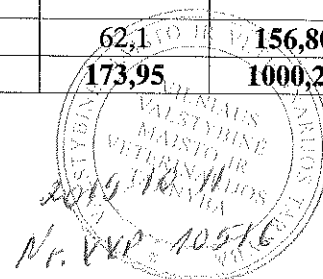
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	200	p-7	7,30	3,74	33,37	224,60
Sviestas (82%)	5,00		0,04	4,13	0,04	37,2
Arbata	200	Sk-1			11,00	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			7,72	8,02	51,38	334,7

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-6	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Bulvių plokštainis su varškės (9%) padažu	200/35	KV-10	12,19	4,01	27,91	205,00
Pomidorų salotos su aliejumi	70	GS-12	0,5	3,99	2	44,56
Vanduo	200					
Iš viso:			20,66	20,89	60,47	508,74

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių košė (Moliūgas, cukinija, morkos ir kt.)	100	KV-8	10,8	12,89	62,1	156,80
Vanduo						
Iš viso:			10,8	12,89	62,1	156,80
Iš viso (dienos davinio):			39,18	41,8	173,95	1000,24



VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

6

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su cinamonu	200	P-1	6,39	5,41	53,63	261,72
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			9,35	14,52	58,39	374,91

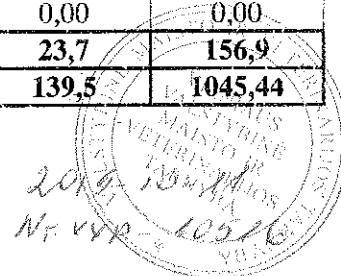
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	150	S-14	2,36	2,55	23,84	111,12
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Keptiniai (30%) (moliūgai, cukinija, žiediniai kopūstai, bulvės ir kt.)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
	200	AV-34	12,5	8,69	12,29	194,24
Morkų - obuolių salotos	50/20	GS-11	0,4	3,32	11,01	67,55
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			16,84	24,5	57,41	513,63

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su obuoliais	60/30	KV-63	5,2	5,1	23,7	156,9
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,2	5,1	23,7	156,9
Iš viso (dienos davinio):			31,39	44,12	139,5	1045,44

*T - tausojantis



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

7

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su razinomis	100/5	PV-5	7,65	13,31	26,89	246,61
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			10,73	13,76	44,26	319,51

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	150	SV-61	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Vegetariški žemaičių blynai su daržovėmis (bulvių masė/ moliūgų, špinatų, svogūnų ir kt. daržovės)	140/40	KV-1	16,21	3,9	16,71	140,16
Kefyro – varškės (9%) - žalumynų padažas	35	P-11	2,40	1,10	6,30	62,1
Daržovių asorti (morka, agurkas, paprika ir kt.)	25/25/20	G-74	0,54	3,12	1,38	61,91
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			27,12	21,01	54,95	523,35

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai daržovių blyneliai (avižiniai dribsniai, cukinija, svogūnai ir kt.)	40/60	K-60	7,6	5,9	23,2	157,4
Vando	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,6	5,9	23,2	157,4
Iš viso (dienos davinio):			45,45	40,67	122,41	1000,26

*T - tausojantis

2019-10-11
Nr. XVP-10576

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

8

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė	200	P-11	7,84	3,86	46,4	234
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			11,2	14,77	58,15	389,4

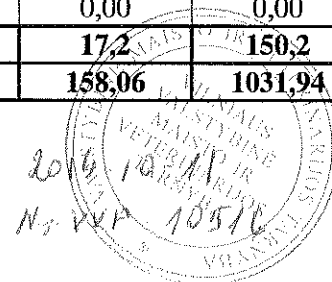
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	*140/10	S-9	4,85	2,36	26,00	104,33
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Žiedinių kopūstų – brokolių apkepas	50/50/50	AV-35	16,14	6,7	36,4	171,5
Burokėlių salotos	70	GS-12	0,01	1,56	10,04	75,79
Vanduo	150					
Iš viso:			22,58	20,56	82,71	492,34

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%)	40	KV-90	6	4	1	64
Naminė vaisių tyrėlė (be cukraus)	35	KV-32	2	2	16,2	86,2
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8	6	17,2	150,2
Iš viso (dienos davinio):			41,78	41,33	158,06	1031,94

*T - tausojantis



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

9

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	5,60	33,97	189,10
Jogurtas (2,5%)	100		2,70	2,50	15,3	95,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	100		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	8,25	56,24	312,1

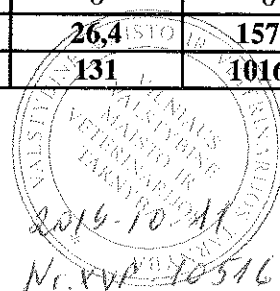
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	4,19	8,96	110,38
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Lazanija su daržovėmis, sūriu (45%)	80/50/20	KV-5/1	16,53	5,61	25,97	281,6
Daržovių asorti (Pekino kopūstas, morka, agurkas)	70	G-31	0,50	0,90	3,16	14,40
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			19,97	20,64	48,36	547,1

pavakariai 15.30 – 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas (nesaldus)	100	KV-31	7,8	5,9	26,4	157,6
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			7,8	5,9	26,4	157,6
Iš viso (dienos davinio):			36,26	34,79	131	1016,8

*T - tausojantis



[Handwritten signature]

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

10

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kus kuso košė	200	G-10	5,6	8,6	42,2	302
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			7,24	9,13	59,11	380

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga		*Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	4,24	2,81	29,15	127,39
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Ankštinių daržovių kukuliai (Falafeli) T	200	AV-40	19,61	2,84	34,35	220,04
Pomidorų salotos su aliejumi	40	GS-12	0,5	2,99	1,9	24,56
Kopūstų salotos su aliejumi	30	S-2	0,26	1,63	2,99	28,70
Iš viso:			26,19	20,21	78,66	541,41

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	70/20	AV-38	7,4	3,1	21,2	86,8
Kefyras (2,5%)	70	2,24	0,28	2,87	2,31	170
Iš viso:			7,68	5,97	23,51	156,8
Iš viso (dienos davinio):			41,11	35,31	161,28	1078,21

*T - tausojantis

2019-10-11
Nr. VVP 10516

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

11

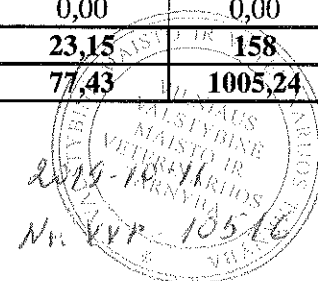
3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1	6,59	7,85	41,63	261,72
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			9,67	8,30	59,00	334,62

Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-6	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Daržovių – pupelių kotletukai T	200	AV-17	14,62	7,16	13,55	158,54
Daržovių asorti: (kopūstų, morkų salotos su aliejumi, žalieji žirneliai)	*60/10	GS-35	0,50	0,90	3,16	94,40
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			23,07	20,95	47,31	512,62

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananu, trintom uogom	60/30/20	KV-41	5,78	5,67	23,15	158
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,78	5,67	23,15	158
Iš viso (dienos davinio):			29,23	26,77	77,43	1005,24



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

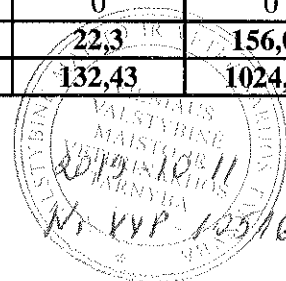
4-7 m. amžiaus grupė

12

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė	200	P-5	5,29	2,62	33,77	165,55
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Arbata	200		0,00	0,00	8,00	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			7,01	11,41	58,76	362,85
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	2,23	12,96	110,38
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Daržovių blynėliai (cukinijos, morkos, bulvės ir kt.)	200	AV-43	11,99	5,25	24,4	201,26
Morkų salotos su aliejumi	80	GS-3	0,5	3,07	3,7	52,37
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			15,41	20,49	51,37	505,23
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) virtinukai	100	KV-4	4,99	4,87	22,30	156,06
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			4,99	4,87	22,3	156,06
Iš viso (dienos davinio):			27,41	36,77	132,43	1024,14



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

13

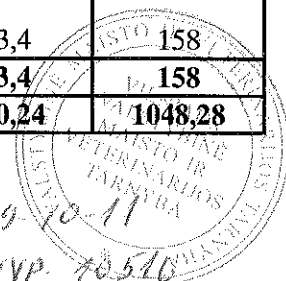
3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	4,12	33,97	189,10
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			8,77	15,03	45,72	344,5
Pietūs 12.00 val.						
Pietūs 12.00 val.	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis	150	S-14	4,24	3,70	12,15	127,39
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Avinžirnių – daržovių maltinukas T	50/50	KV-2/1	17,03	2,24	10,86	134,00
Perlinių kruopų košė	50	G-7	3,23	2,1	24,03	91,46
Burokėlių salotos	70	GS-12	1,02	2,99	3,77	51,71
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			27,08	20,97	61,12	545,78
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Kukurūzų miltų sklindžiai su kriaušėmis	90/10	KV-72	7,9	5,7	23,4	158
Iš viso:			7,9	5,7	23,4	158
Iš viso (dienos davinio):			43,75	41,7	130,24	1048,28

2019-10-11

Nr. VVP. 70510



[Handwritten signature]

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

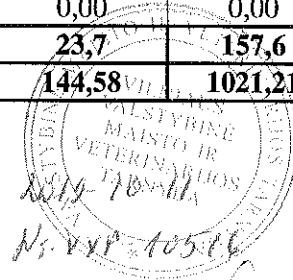
4-7 m. amžiaus grupė

14

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 0- 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	200	G-2	7,04	6,28	40,87	226,26
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			10,2	14,99	58,32	373,56
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	150	S-70	6,12	4,00	34,16	126,76
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Vegetariški žemaičių blynai su daržovėmis (bulvių masė/ moliūgų, špinatų, svogūnų ir kt. daržovės)	140/40	KV-1	16,21	3,9	16,71	140,16
Daržovių asorti (paprika, agurkų-kopūstų salotos su aliejumi, morka)	70	G-73	0,54	3,12	1,38	81,91
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			24,43	20,96	62,56	490,05
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė	120	AV-64	7,59	5,56	20,7	141,6
Švž. morkų lazdelės	40	AV-30	0	0	3	16
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,59	5,56	23,7	157,6
Iš viso (dienos davinio):			42,22	41,51	144,58	1021,21



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

15

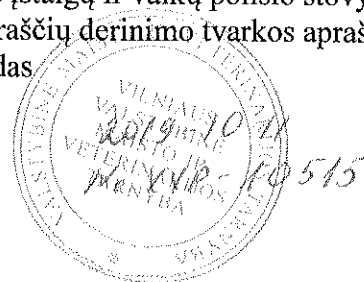
3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	200	p-7	4,30	5,74	37,02	244,60
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Duona	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo	150		2,90	2,50	4,7	53,00
Iš viso:			9,06	8,65	58,95	369
Pietūs 12.00 – 00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-9/1	1,64	3,45	22,14	119,74
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Burokėlių kotletukas T	200	AV-35	14,14	3,12	0,45	194,66
Šv. daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai ir kt.)	70	G-29	0,62	5	2,09	55,57
Vanduo	0		0	0	0	0
Iš viso:			17,96	21,51	34,99	511,19
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikainiai	80	KV-47	4,77	3,40	13,83	107,00
Kefyras (2,5%)	100		3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			7,97	5,9	17,83	158
Iš viso (dienos davinio):			34,99	36,06	111,77	1038,19

2019-10-11
Nr. VVP-10516

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas



MB Ugdymo ir laisvalaikio centras "Aviliukas"

į/k 303119646 ; Reg. Adr.: V. Kudirkos g. 3, Vilnius 03105

Maisto tiekimo adresai: V. Kudirkos g. 3, Vilnius 03105
Vivulskio g. 6 -1 Vilnius

VEGETARŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4- 7 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 17:30 val.

Direktorius
Jurga Jorūnaitė

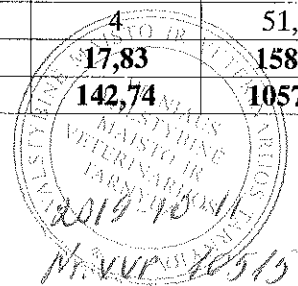
MB "Aviliukas"
Direktorius
Jurga Cibulskaitė

1 savaitė
Pirmadienis

1

Pusryčiai 8.30- 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1	6,59	7,85	41,63	261,72
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	1,97	28,00
Iš viso:			11,13	10,88	58,24	392,72
Pietūs 12.00 – 12.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	4,24	3,61	12,15	127,39
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Daržovės (cukinija, burokėliai, morkos ir kt.), keptos garinėje krosnyje	200	KV-1	17,29	2,47	5,71	69,16
Virti griekiai	80	G-2	4,02	3	21,02	126,3
Morkų salotos su aliejumi	50	GS-3	0,60	1,98	17,52	43,10
Vanduo	200					
Iš viso:			27,73	21	66,67	506,67
Pavakariai 15.30 – 16.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	120	VV-1	4,77	3,40	13,83	107,05
Kefyras (2,5%)	100		3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			7,97	5,9	17,83	158,05
Iš viso (dienos davinio):			46,83	37,78	142,74	1057,44



1 savaitė
Antradienis

2

Pusryčiai 8.30-9:00 val.

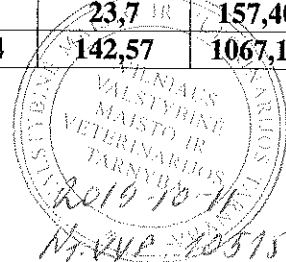
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Grikių kruopų košė	200	G-2	7,04	6,28	39,87	226,26
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			10,18	13,34	57,3	359,35

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	7,19	8,96	110,38
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Avinžirnių troškiny su daržovėmis	80/100	KV-2	24,03	6,38	36,86	303,50
Kopūstų salotos su aliejumi	50	S-2	0,37	4,03	2,74	48,70
Švž. morkos	20	GS-30	0,20	0,02	2,80	9,00
Vanduo	150					
Iš viso:			27,48	21	61,57	550,38

Pavakariai 15.30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	
Virtų bulvių kukuliai	70	KV-4	2,90	2,80	22,70	109,40
Varškė (9%)	30		5,00	3,00	1,00	48,00
Iš viso:			7,9	5,8	23,7	157,40
Iš viso (dienos davinio):			45,56	40,14	142,57	1067,13



1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.

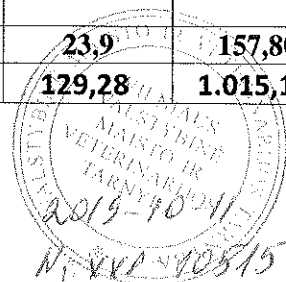
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	5,60	33,97	189,10
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			8,75	14,86	45,7	330,29

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	*140/10	S-9	4,85	2,36	17,00	144,33
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Daržovių (Brokoliai, kopūstai, svogūnai ir kt.) kotletukai iš krosnies	200	KV-5	10,52	7,07	22,37	206,20
Burokėlių salotos	70	GS-12	0,01	1,56	10,04	35,79
Iš viso:			16,96	20,93	59,68	527,04

Pavakariai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su bananais	60/30	KV-27	6,15	4,41	23,9	157,80
Vanduo	150					
Iš viso:			6,15	4,41	23,9	157,80
Iš viso (dienos davinio):			31,86	40,20	129,28	1.015,13



1 savaitė
Ketvirtadienis

4

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė	200	PV-5	4,87	5,62	33,77	224,50
Jogurtas (2,5%)	100		2,70	2,50	15,3	95,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			7,95	8,27	56,04	347,5

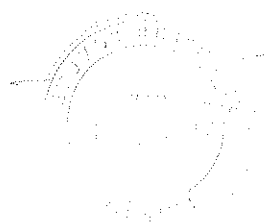
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	150	S-14	2,36	3,55	17,84	141,12
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Įvairios rūšių daržovės. (brokoliai, burokėliai, žalieji žirneliai, bulvės ir kt.)	200	AV-37	13,98	6,61	17,22	251,40
Daržovių asorti (morka, agurkas, pekino kopūstai kt.)	25/25/20	GS-30	0,50	0,90	3,16	14,40
Vanduo	200					
Iš viso:			18,42	21	48,49	547,64

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) - ryžių miltų virtinukai	10/60	KV-7	7,86	4,90	21,4	137,20
Trintos uogos	20		0,02	,0,9	2,32	20,32
Vanduo	150					
Iš viso:			7,88	4,9	23,72	157,52
Iš viso (dienos davinio):			34,25	34,17	128,25	1052,66

2019-10-11
Nr. VPA-10525



Handwritten signature

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

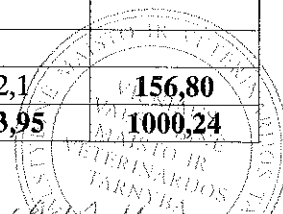
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	200	p-7	7,30	3,74	33,37	224,60
Sviestas (82%)	5,00		0,04	4,13	0,04	37,2
Arbata	200	Sk-1			11,00	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			7,72	8,02	51,38	334,7

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-6	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Bulvių plokštainis su varškės (9%) padažu	200/35	KV-10	12,19	4,01	27,91	205,00
Pomidorų salotos su aliejumi	70	GS-12	0,5	3,99	2	44,56
Vanduo	200					
Iš viso:			20,66	20,89	60,47	508,74

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių košė (Moliūgas, cukinija, morkos ir kt.)	100	KV-8	10,8	12,89	62,1	156,80
Vanduo						
Iš viso:			10,8	12,89	62,1	156,80
Iš viso (dienos davinio):			39,18	41,8	173,95	1000,24



2019-10-11
Nr. VVP-10519



[Handwritten signature]

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

6

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su cinamonu	200	P-1	6,39	5,41	53,63	261,72
Sviestas (82%)	8,00		0,06	6,61	0,06	60,19
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			9,35	14,52	58,39	374,91

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis)	150	S-14	2,36	2,55	23,84	111,12
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Keptos daržovės (moliūgai, cukinija, žiediniai kopūstai, bulvės ir kt.)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
	200	AV-34	12,5	8,69	12,29	194,24
Morkų - obuolių salotos	50/20	GS-11	0,4	3,32	11,01	67,55
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			16,84	24,5	57,41	513,63

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rep.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su obuoliais	60/30	KV-63	5,2	5,1	23,7	156,9
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,2	5,1	23,7	156,9
Iš viso (dienos davinio):			31,39	44,12	139,5	1045,44

*T - tausojantis

2019-10-11
Nr. VVP-10575

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

7

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su razinomis	100/5	PV-5	7,65	13,31	26,89	246,61
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			10,73	13,76	44,26	319,51

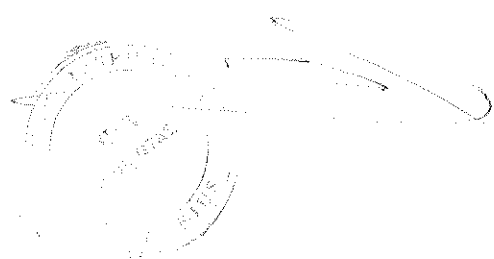
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	150	SV-61	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Vegetariški žemaičių blynai su daržovėmis (bulvių masė/ moliūgų, špinatų, svogūnų ir kt. daržovės)	140/40	KV-1	16,21	3,9	16,71	140,16
Kefyro – varškės (9%) - žalumynų padažas	35	P-11	2,40	1,10	6,30	62,1
Daržovių asorti (morka, agurkas, paprika ir kt.)	25/25/20	G-74	0,54	3,12	1,38	61,91
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			27,12	21,01	54,95	523,35

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai daržovių blynėliai (avižiniai dribsniai, cukinija, svogūnai ir kt.)	40/60	K-60	7,6	5,9	23,2	157,4
Vando	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,6	5,9	23,2	157,4
Iš viso (dienos davinio):			45,45	40,67	122,41	1000,26

*T - tausojantis



2019-10-11
M. XVP-10575

[Handwritten signature]

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

8

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė	200	P-11	7,84	3,86	46,4	234
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			11,2	14,77	58,15	389,4

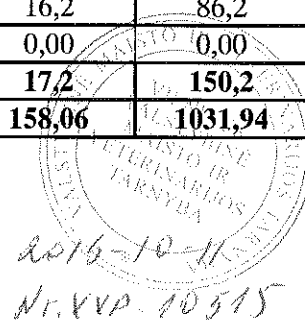
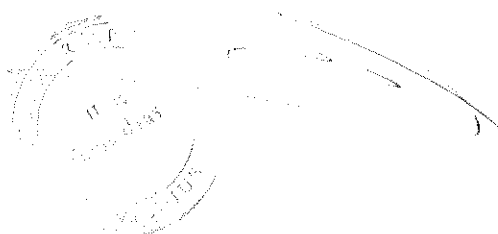
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vermišeliais (augalinis)	*140/10	S-9	4,85	2,36	26,00	104,33
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Žiedinių kopūstų – brokolių apkepas	50/50/50	AV-35	16,14	6,7	36,4	171,5
Burokėlių salotos	70	GS-12	0,01	1,56	10,04	75,79
Vanduo	150					
Iš viso:			22,58	20,56	82,71	492,34

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%)	40	KV-90	6	4	1	64
Naminė vaisių tyrėlė (be cukraus)	35	KV-32	2	2	16,2	86,2
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8	6	17,2	150,2
Iš viso (dienos davinio):			41,78	41,33	158,06	1031,94

*T - tausojantis



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

9

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	5,60	33,97	189,10
Jogurtas (2,5%)	100		2,70	2,50	15,3	95,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	100		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	8,25	56,24	312,1

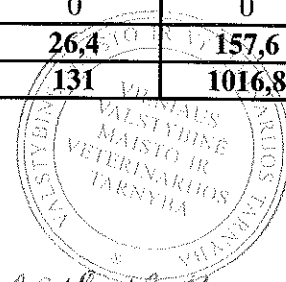
Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	4,19	8,96	110,38
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Lazanija su daržovėmis, sūriu (45%)	80/50/20	KV-5/1	16,53	5,61	25,97	281,6
Daržovių asorti (Pekino kopūstas, morka, agurkas)	70	G-31	0,50	0,90	3,16	14,40
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			19,97	20,64	48,36	547,1

pavakariai 15.30 – 16:30 val.

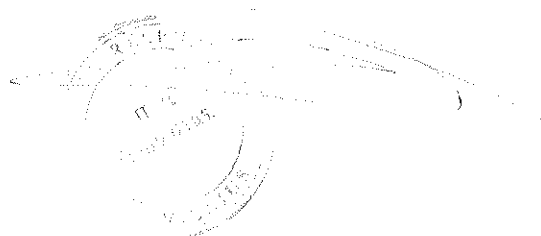
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden iai, g	
Morkų pyragas (nesaldus)	100	KV-31	7,8	5,9	26,4	157,6
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			7,8	5,9	26,4	157,6
Iš viso (dienos davinio):			36,26	34,79	131	1016,8

*T - tausojantis



2019-10-11

Nr. VVP-10815



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

10

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kus kuso košė	200	G-10	5,6	8,6	42,2	302
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			7,24	9,13	59,11	380

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga		*Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	4,24	2,81	29,15	127,39
Grietinė (30 %)	10		0,26	3,00	0,27	28,80
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Ankštinių daržovių kukuliai (Falafeli) T	200	AV-40	19,61	2,84	34,35	220,04
Pomidorų salotos su aliejumi	40	GS-12	0,5	2,99	1,9	24,56
Kopūstų salotos su aliejumi	30	S-2	0,26	1,63	2,99	28,70
Iš viso:			26,19	20,21	78,66	541,41

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė	70/20	AV-38	7,4	3,1	21,2	86,8
Kefyras (2,5%)	70	2,24	0,28	2,87	2,31	70
Iš viso:			7,68	5,97	23,51	156,8
Iš viso (dienos davinio):			41,11	35,31	161,28	1078,21

*T - tausojantis

2019-10-11
N. VVP-10515

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

11

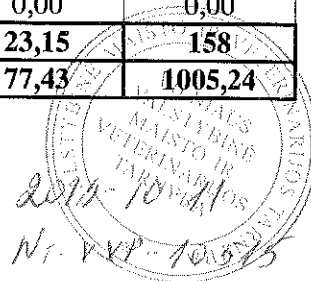
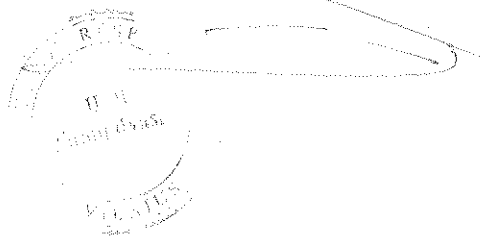
3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1	6,59	7,85	41,63	261,72
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			9,67	8,30	59,00	334,62

Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	150	S-6	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Daržovių – pupelių kotletukai T	200	AV-17	14,62	7,16	13,55	158,54
Daržovių asorti: (kopūstų, morkų salotos su aliejumi, žalieji žirneliai)	*60/10	GS-35	0,50	0,90	3,16	94,40
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			23,07	20,95	47,31	512,62

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananu, trintom uogom	60/30/20	KV-41	5,78	5,67	23,15	158
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,78	5,67	23,15	158
Iš viso (dienos davinio):			29,23	26,77	77,43	1005,24



[Handwritten signature]

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

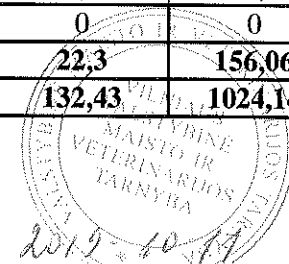
4-7 m. amžiaus grupė

12

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rep. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė	200	P-5	5,29	2,62	33,77	165,55
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Duona	20		1,26	0,38	9,94	50,00
Arbata	200		0,00	0,00	8,00	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			7,01	11,41	58,76	362,85
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rep. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,36	2,23	12,96	110,38
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Daržovių blynėliai (cukinijos, morkos, bulvės ir kt.)	200	AV-43	11,99	5,25	24,4	201,26
Morkų salotos su aliejumi	80	GS-3	0,5	3,07	3,7	52,37
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			15,41	20,49	51,37	505,23
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rep. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) virtinukai	100	KV-4	4,99	4,87	22,30	156,06
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			4,99	4,87	22,3	156,06
Iš viso (dienos davinio):			27,41	36,77	132,43	1024,14



Nr. VVP-10515



4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

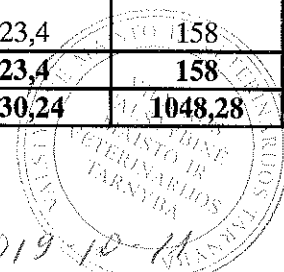
4-7 m. amžiaus grupė

13

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4	5,41	4,12	33,97	189,10
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pienas (2,5%)	100		2,90	2,50	4,7	53,00
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			8,77	15,03	45,72	344,5
Pietūs 12.00 val.						
Pietūs 12.00 val.	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis	150	S-14	4,24	3,70	12,15	127,39
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Avinžirnių – daržovių maltinukas T	50/50	KV-2/1	17,03	2,24	10,86	134,00
Perlinių kruopų košė	50	G-7	3,23	2,1	24,03	91,46
Burokėlių salotos	70	GS-12	1,02	2,99	3,77	51,71
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			27,08	20,97	61,12	545,78
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų sklandžiai su kriaušėmis	90/10	KV-72	7,9	5,7	23,4	158
Iš viso:			7,9	5,7	23,4	158
Iš viso (dienos davinio):			43,75	41,7	130,24	1048,28



Nr. VVP-10515

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 0- 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė	200	G-2	7,04	6,28	40,87	226,26
Sviestas (82%)	10,00		0,08	8,26	0,08	74,4
Pasukos (0,8%)	100	SkV-1	2,70	0,30	10,40	44,90
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			10,2	14,99	58,32	373,56
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	150	S-70	6,12	4,00	34,16	126,76
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Vegetariški žemaičių blynai su daržovėmis (bulvių masė/ moliūgų, špinatų, svogūnų ir kt. daržovės)	140/40	KV-1	16,21	3,9	16,71	140,16
Daržovių asorti (paprika, agurkų-kopūstų salotos su aliejumi, morka)	70	G-73	0,54	3,12	1,38	81,91
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			24,43	20,96	62,56	490,05
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė	120	AV-64	7,59	5,56	20,7	141,6
Švž. morkų lazdelės	40	AV-30	0	0	3	16
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,59	5,56	23,7	157,6
Iš viso (dienos davinio):			42,22	41,51	144,58	1021,21



 2019-10-11

 Nr. VVP-10515

4-7 m. amžiaus vaikų valgiaraštis

VEGETARŲ

4-7 m. amžiaus grupė

15

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	200	p-7	4,30	5,74	37,02	244,60
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Duona	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo	150		2,90	2,50	4,7	53,00
Iš viso:			9,06	8,65	58,95	369
Pietūs 12.00 – 00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-9/1	1,64	3,45	22,14	119,74
Duona su sviestu	20/8	P-14	1,32	6,94	10	111,92
Grietinė (30 %)	10		0,24	3	0,31	29,3
Burokėlių kotletukas T	200	AV-35	14,14	3,12	0,45	194,66
Šv. daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai ir kt.)	70	G-29	0,62	5	2,09	55,57
Vanduo	0		0	0	0	0
Iš viso:			17,96	21,51	34,99	511,19
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Rcp.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		Nr.	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikainiai	80	KV-47	4,77	3,40	13,83	107,00
Kefyras (2,5%)	100		3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			7,97	5,9	17,83	158
Iš viso (dienos davinio):			34,99	36,06	111,77	1038,19

2019-10-11
Nr. KVP-10515

REP
Jauj dars
VLS103