

Parengta vadovaujantis
Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedu



Riešės gimnazija

Beržų gatvė 2a LT-14266 Riešės kaimas, Vilniaus rajonas
Mokyklos kodas: 306138018

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 – 6 m. vaikai

Valgyklos darbo laikas:
Nuo 8:00 iki 15:30 val.
Darbo dienomis

PATVIRTINTA:

Riešės gimnazijos direktorė

Egidija Urbanavičienė



Natalija Derskienė

Valgiaraštis sudarytas UAB „Namų dvasia maitinimo projektuose“
2023 m., Riešė

4-7 m. ir jaunesnių vaiku valgiaraštis

(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

Alergenų ženklinimas:

G - gliutenas, K - kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

1 savaitė

1

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30- 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų košė su sviestu (82%)	200	P-111 P	6,39	3,41	53,63	231,72
Pienas (2,5%)	100	P	3,00	2,50	4,70	53,00
Švž, vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			9,77	6,06	65,3	312,72

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2,62	4,80	9,13	89,76
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Ryžių plovai su kalakutienu ir daržovėmis (paprika, morkos, svogūnai ir kt.) (T)	80/40/20	A-40	15,52	14,3	28,73	325,16
Marinuotas agurkas	30	GS-3	0,21	0,15	1,41	7,5
Švž. agurko lazdelės	40	GS-3	0,28		1,12	5,60
Vanduo	200					
Iš viso:			20,15	22,63	50,6	506,82

Pavakariai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su aukščiausios rūšies pieniška dešrele	60/50	K-17 G, K	9,11	9,07	14,99	175,9
Švž. agurko lazdelės	20				0,4	3
Vanduo	200					
Iš viso:			9,11	9,07	14,99	178,9
Iš viso (dienos davinio):			39,03	37,76	130,89	998,44

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis: darželis pasirenka ir nurodo virtuvei tiekiamo ingrediento rūšį.



UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
 Direktorė N. Derškienė

4-17 m. vaiku (mišraus amžiaus grupė) valgiaraštis / Lauko darželis

Alergenų ženklėjimas:

G- gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

I savaitė
 Antradienis

2

Pusryčiai 8.30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė	200	P-5 P	8,46	1,84	51,30	243,6
Sviestas (82%)	4	P	0,04	3,30	0,04	29,76
Vanduo	150					
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			8,88	5,29	58,31	301,36

Pietūs 12:00-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	150	GS-12	1,08	4,63	7,55	75,31
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Garinta vištienos šlaucelė (T)	80	K2	13,76	11,96		163,75
Bulvių košė	80	G2-8 P	1,66	3,48	13,01	93,46
Kopūstų, agurkų ir porų salotos su aliejumi	50	S-2	0,62	8,02	3,37	87,60
Švž. morkų lazdelės	20	GS-3	0,14		0,56	2,80
Vanduo	150					
Iš viso:			18,78	31,47	27,15	501,72

Pavakariai 15.30-16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis blynelis su varške (9%)	*60/40	K-4 P, G, K	7,42	6,70	26,60	196,06
Obuolienė	20	Pd-5	0,08		2,18	8,76
Vanduo	150					
Iš viso:			7,5	6,7	28,78	204,82
Iš viso (dienos davinio):			35,16	43,46	114,24	1007,90

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis: darželis pasirenka ir nurodo virtuvei tiekiamo ingrediento rūšį.

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

Direktorė N. Derškiene



**4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis
(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)**

D

Alergenų ženklavimas:
G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 - 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	200	P-4 P	5,33	9,21	34,03	239,29
Sviestas (82%)	4,00	P	0,03	3,3	0,03	30,8
Trintos miško uogos	20	U-1	0,10	0,10	1,40	6,00
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			5,84	12,76	42,43	304,09

Pietūs 12.00 – 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	*150	S2-91	2,62	4,80	9,13	89,76
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Jautienos-kiaulienos-daržovių (salierų šaknys, moliūgai, svogūnai ir kt.) maltinukas iš krosniės (T)	25/25/30	K-102 S	14,76	12,08	3,77	180,1
Virti griekiai	80	G-3	2,58	3,28	19,25	114,77
Pekino kopūsto lapai	4		0,04		0,12	0,64
Saulėgrąžų, salierų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	66	GS-22 S	0,92	4,66	6,28	68,00
Iš viso:			22,44	28,2	48,76	532,07

Pavakariai 15.30 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Krosnyje keptos bulvės	80	A-28	1,7	4,79	16,75	111,9
Agurkas	20	GS-3	0,14		0,56	2,80
Kečyras (2,5%)	100	P	3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			5,04	7,29	21,31	165,70
Iš viso (dienos ėdinio):			33,32	48,25	112,50	1.001,86

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis: darželis pasirenka ir nurodo virtuvei tiekiamo ingrediento rūšį.



UAB "Namų dviasia maistinio projektuose"
Direktorė N. Derškienė

4-17 m. vaikų (mišraus amžiaus grupė) valgiaraštis / Lauko darželis

Alergenų ženklavimas:

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

I savaitė
 Ketvirtadienis

4

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su bananu	170/30	K-3	6,90	5,42	49,02	272,22
Vanduo	100					
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Iš viso:			7,28	5,57	55,99	300,22

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150	S-14 G	2,36	3,55	17,84	141,12
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Žuvies (lašiša/lydeka) maltinis (T)	80	A-37 Ž, K, G	16,48	1,16	1,11	81,01
Ryžių, kukurūzų, žirnelių garnyras	80	G-3	2,58	3,28	19,25	114,77
Burokėlių salotos su alyv. aliejumi	50	GS-30	1,00	8,00	4,00	90,00
Vanduo	200					
Iš viso:			23,94	19,37	52,41	505,70

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos miltų blynėliai	100	V-2 G,K,P	7,66	3,19	24,79	185,90
Persikų tyrėlė	20	U-1	0,08		2,18	8,76
Pienas (2,5%)	100	P	3	2,5	4,7	53,00
Iš viso:			10,74	5,69	31,67	247,66
Iš viso (dienos davinio):			41,96	30,63	140,07	1053,58

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis: darželis pasirenka ir nurodo virtuvei tiekiamo ingrediento rūšį.

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
 Direktorė N. Derškienė



**4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis
(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)**

Alergenų ženklinimas:

G- gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

5

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1	6,39	3,41	53,63	231,72
Sviestas (82%)	8	P	0,06	6,61	0,06	60,19
Švž, vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			6,83	10,17	60,66	319,91

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis)	150	S-6	0,72	9,22	5,34	107,1
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Makaronai „Bologneze“: Makaronai su troškintomis daržovėmis (paprika, morkos ir kt.) ir malta jautiena, kiauliena	80/5/5/30/30	K-10 G, K, P	25,3	14,70	23	290,10
Švž. agurko lazdelės	20	GS-3	0,14		0,56	2,80
Ropių – morkų salotos su alyvuogių aliejumi	50	K-30	0,47	8,05	3,94	89,10
Vanduo	200					
Iš viso:			26,89	34,97	33,11	517,90

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas varškėtinis (9%)	90	V-1 P, K	19,23	9	2,67	154,6
Vanilinis pieno padažas	20	V-1 P, K			0,2	15,55
Vanduo	150					
Iš viso:			19,23	9	2,87	170,15
Iš viso (dienos davinio):			52,95	54,14	96,64	1007,96

Pastaba dėl ingredientų, kuriems teikiama galimybė rinktis: darželis pasirenka ir nurodo virtuvei tiekiamo ingrediento rūšį.



UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
Direktorė N. Derškienė

D

2 savaitė
Pirmadienis

Psl. Nr.6

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kus - kuso košė	200	G-10	5,6	8,6	60,2	313
Trintos miško uogos	10	PD-1	0,04	0,00	0,66	5,5
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			5,98	8,75	67,17	341

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (brokoliai, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės) sriuba (augalinis)	150	S-1	1,64	3,45	22,14	129,74
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Garinta vištienos šlaunelė (T)	75	A-35	14,14	3,12	2,45	114,66
Virti ryžiai	60	G-3	1,9	3,64	32,95	114,14
Morkų – salierų salotos	60	K-23 S	0,7	4,1	6	61,8
Švž. agurko lazdelės	15	GS-3	0,10	0,00	0,42	2,10
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			20	17,69	74,17	501,24

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietinis blynelis su varške (9% *60/40)	*60/40	K-4 /1 P, K, G	7,42	6,70	26,60	152,02
Trintos miško uogos	20	U-1	0,10	0,10	1,40	6,00
Vanduo	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,52	6,8	28	158,02
Iš viso (dienos davinio):			33,5	33,24	169,34	1000,26

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė
Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
2022-09-01



P

2 savaitė
Antradienis

Psl. Nr. 7

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden.g	
Miežių kruopų košė; Spindulinių pupuolių daigeliai	*200/2	P-5	5,87	6,62	54,77	309,50
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			6,25	6,77	61,74	337,5

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavanden g	
Žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	2,62	4,80	9,13	89,76
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Vengriškas kiaulienos guliašas su daržovėmis (moliūgai, paprika, svogūnai, morkos ir kt.)	75/25	K2-1	17,29	5,47	5,71	140,16
Perlinių kruopų košė	60	G-7 G	3,23	4,1	20,03	149,46
Burokėlių salotos su aliejumi	*35	GS-12	0,01	1,09	3,53	53,05
Pekino, pomidorų, agurkų salotos	*35	G-10 P,K	0,29	2,46	1,78	29,77
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			24,96	21,3	50,39	541

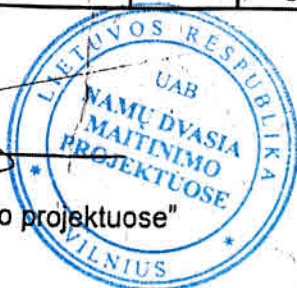
Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recp.Nr	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos miltų ir obuolių blynėliai	100	V-2 K,P, G	7,66	3,19	24,79	185,9
Jogurto užpilas su uogomis	40	V-2/1 P	0,2	0,2	2,8	12
Vanduo	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,86	3,39	27,59	197,9
Iš viso (dienos davinio):			39,07	31,46	139,72	1076,4

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė
Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
2022-09-01



2 savaitė
Trečiadienis

Psl.Nr. 8

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su saulėgrąžų daigeliais	200	P-4 P	5,41	5,60	33,97	289,10
Trintos miško uogos	10	PD-1	0,04	0,00	0,66	5,5
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Iš viso:			5,79	5,75	40,94	317,1

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Recp.Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (augalinis)	150	GS-12	1,08	4,63	7,55	75,31
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Triušienos ir daržovių (morkos, svogūnai ir kt.) garinukas (T)	60/20	S-12 G	17,46	8,88	5,29	169,25
Miežių kruopų košė	80	K-28 G	1,48	2,69	12,91	82,60
Žaliojo ir mėlynojo kopūsto salotos su petražolėmis	70	S-18	0,21	17,00	5,04	111,44
Vanduo	150					0
Iš viso:			21,75	36,58	33,45	517,4

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga		Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Drėgnas morkų - cinamono pyragas, puoštas apelsino žievelėmis (Nesaldus)	120	V-16 K, G	6,36	4,03	21,22	130,64
Pienas (2,5%)	100	P	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			9,26	6,53	25,92	183,64
Iš viso (dienos davinio):			36,8	48,86	100,31	1018,14

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

2022-09-01



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recp.N r.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė	200	P-7 G,P	7,34	5,70	33,41	254,36
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Pienas (2,5%)	100	P	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			10,62	8,35	45,08	335,36

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g			kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvinė su daržovėmis (morkos, svogūnai ir kt.)	150	S-61 Ž	6,39	2,95	20,29	118,46
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Rissoto (ryžiai) su kalakutiena ir daržovėmis (kukrūzai, žirneliai ir kt.)	60/40/40	K-31	15,52	15,7	28,73	310,76
Marinuotas agurkas	35		0,25	0,18	1,65	8,75
Švž. Agurkas	35		0	0	0,7	5,25
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			23,68	22,21	61,58	522,02

Vakarienė 15.30 – 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kieto grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) ir trintų pomidorų tyrė	80/20/20	K2-63 G, K, P	7,9	5,8	23	154,2
Apelsino grižinėlis	10	1	0,09	0,01	1,17	4,7
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			7,99	5,81	24,17	158,9
Iš viso (dienos davinio):			42,29	36,37	130,83	1016,28

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė
Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

2022-09-01



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recp.N r.	Patiekalo maistinė vertė, g			vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių košė su sviestu (82%)	200	p-7 G,P	6,32	8,32	36,62	245,76
Persikų tyrėlė	20		0,48	6,00	0,54	57,60
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			7,18	14,47	44,13	331,36

Pietūs 12.00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recp.N r.	*Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su vermišeliais (augalinis)	*150	S2-9 G,K	3,72	4,11	10,43	133,16
Grietinė (30 %)	10	P	0,26	3,00	0,27	28,80
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Vištienos ir daržovių (cukinija, moliūgai, svogūnai) garinukas (T)	60/20	K-291 G	11,44	5,53	8,61	132,64
Bulvių košė	80	G2-8 P	1,66	3,48	13,01	93,46
Burokėlių salotos su obuoliais ir porais	50	GS-301	0,80	7,41	5,01	91,96
Ridiko lazdelės	20		0,28	0,00	1,04	5,00
Vanduo						0,00
Iš viso:			18,34	16,5	42,26	535,02

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Recp.N r.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%)- ryžių apkepas	80/40	V-1/1 P, K	12,49	7,36	7,64	144,7
Obuolienė	20	PD-1	0,08	0,00	1,32	11
Vanduo	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,49	7,36	7,64	155,7
Iš viso (dienos davinio):			38,01	38,33	94,03	1022,08

TVIRTINAMA:

Natalija Derškienė
Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"
2022-09-01



4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis

(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

Alergenų ženklavimas:

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

PsI.Nr.11

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g.)	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%)	200	P-5 P	6,70	13,50	42,10	314,22
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Pienas (2,5%)	100	P	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,08	13,65	49,07	342,22

Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su morkomis (augalinis)	150	S-6	0,72	9,22	5,34	107,1
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,24	3	0,31	29,3
Vištinės pjausneliai ir saldžiarūgščia daržovių tyrėle (ananasai, paprika, pomidorai ir kt.) (T)	70/30	K-33 G	17,09	10,58	8,61	178,58
Virti ryžiai su ciberžole	60	G-3	1,9	3,64	32,95	114,14
Švž. agurko lazdelės	30		0,25	0	0,98	4,9
Švž. morkų lazdelės	40		0,40	0,04	4,16	18,00
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			21,86	26,86	62,29	502,02

Vakarienė 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su špinatų – grietinėlių padažu	80/20	K-172 G,K,P	5,78	2,45	29,37	162,04
Vanduo	150		0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,78	2,45	29,37	162,04
Iš viso (dienos davinio):			34,72	42,96	140,73	1006,28

TVIRTINAMA:

N. Derškienė



4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis

(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

Alergenų ženklavimas:

G- gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

Psi.Nr.12

3 savaitė

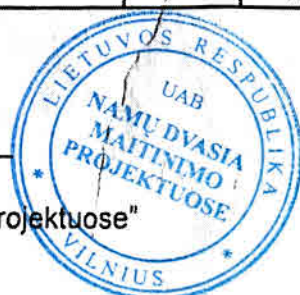
Antradienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.							
Pateikalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Avižinių dribsnių košė	200	P-4 P	5,33	9,21	34,03	239,29	
Jogurtas	70	P	2,03	5,95	3,71	76,30	
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28	
Vanduo	150					0,00	
Iš viso:			7,74	15,31	44,71	343,59	
Pietūs 12.00 – 12:30 val.							
Pateikalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Barščiai (augalinis)	150	GS-121	1,08	4,63	7,55	81,31	
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00	
Grietinė (30 %)	10	P	0,24	3	0,31	29,3	
Triušienos ir daržovių (moliūgas, cukinija ir kt.) maltinukas (T)	60/20	S-12	17,46	8,88	5,29	169,25	
Bulvių košė	80	G2-8 P	1,66	3,48	13,01	93,46	
Pekino kopūstų – agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	*35	GS-10	0,25	2,64	1,03	27,64	
Morkų - obuolių salotos	*35	GS - 31	0,3	3,72	3,96	49,9	
Vanduo	150		0	0	0	0	
Iš viso:			22,25	24,09	33,54	500,86	
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.							
Pateikalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Lietinis blynelis su fermentiniu sūriu (45%) ir kumpiu	*60/10/30	V*1/1 P, K, G	11,16	5,68	15,44	151,52	
Kefyro (2,5%) padažas	20	P	0,64	0,50	0,80	10,20	
Vanduo	200		0	0	0	0	
Iš viso:			11,8	6,18	16,24	161,72	
Iš viso (dienos davinio):			41,79	45,58	94,49	1006,17	

TVIRTINAMA:

N. Derškienė
 Direktore

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"



4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis

(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

Alergenų ženklavimas:

3 savaitė

Psi.Nr.13

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	200	P-1 P	6,39	7,85	50,63	261,72
Jogurto – uogų tyrė	20	Pd-2 P	0,40	0,30	1,21	8,70
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Vanduo	150					
Iš viso:			7,17	8,3	58,81	298,42

Pietūs 12.00 val.

Pietūs 12.00 val.	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba (augalinis)	150	S-1	1,64	3,45	22,14	129,74
Kiaulienos befstrogenas su daržovėmis (morkos, svogūnai, petražolės ir kt.)	80/20	A-108	13,47	20,41	3,88	250,21
Miežių kruopų košė	60	K-28 G	1,11	2,02	9,68	61,95
Burokėlių salotos su alyv. aliejumi	50	GS-30	1,00	8,00	4,00	90,00
Plėšytas kopūsto lapas	20		0,20	0,00	0,60	3,20
Vanduo	200		0	0	0	0
Iš viso:			17,42	33,88	40,3	535,1

Pavakariai 15.30 – 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas varškėtis (9%)	90	V-1 P,K	19,23	9	2,67	154,6
Trintos miško uogos	20	U-1	0,10	0,10	1,40	6,00
Grietinė (30%)	10	P	0,19	3,00	0,31	29,20
Iš viso:			19,33	12,1	4,38	189,8
Iš viso (dienos davinio):			43,92	45,98	103,49	1023,32

TVIRTINAMA:

N. Derškienė
 Direktore

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

2022-09-01



4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis
(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

Alergenų ženklavimas:
 G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
 Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubiniai, moliuskai

Psi.Nr.14

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 0- 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė	200	P-11 P, G	7,34	5,7	33,41	264,36
Švž. vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28,00
Pienas (2,5%)	100	P	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,72	5,85	40,38	345,4
Pietūs 12.00 – 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su daržovėmis (morkos, svogūnai ir kt.)	150	S-61 Ž	6,39	2,95	20,29	128,46
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,24	3	0,31	29,3
Vištienos šlaunelė garuose (T)	75	K-1	16	5,5	0,00	115,76
Lydyto sūrio (45%) ir grietinės (30%) užpilas	20	Pd-3 P	2,24	5,42	0,38	59,50
Virti griekiai	60	G-3	1,94	2,46	14,44	86,08
Pomidorų – kopūstų salotos	52	K-2	0,5	8,08	2,06	82,2
Švž. ridiko lazdelės	20		0,28	0	1,04	5
Vanduo	150		0	0	0	0
Iš viso:			28,85	27,79	48,46	556,3
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių (bulvių) blynas su daržovėmis	100/20	V2 K	5,70	5,21	17,30	183,83
Kefyro padažas (2,5%)	20	P	0,64	0,50	0,82	10,40
Iš viso:			6,34	5,71	18,12	194,23
Iš viso (dienos davinio):			42,91	39,35	109,96	1095,93

TVIRTINAMA:

N. Derškienė

Direktorė

UAB "Namų dvasia maitinimo projektuose"

2022-09-01



4-7 m. ir jaunesnių vaikų valgiaraštis

(mišraus amžiaus grupėse ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

Alergenų ženklinimas:

G-gliutenas, K- kiaušiniai, P - karvės pieno produktai, R - riešutai, S - salierai
Gamyboje nenaudojami šie alergenai: soja, garstyčios, vėžiagyviai, lubinai, moliuskai

3 savaitė

Psi. Nr.15

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 – 9:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	200	P-2 P, G	9,66	5,59	50,8	280,6
Persikų tyrėlė	20		0,20	0,00	2,40	9,40
Vaisiai	50		0,38	0,15	6,97	28
Vanduo	150					
Iš viso:			10,24	5,74	60,17	318
Pietūs 12.00 – 00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g ^{**}			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų – paprikų – žirnių sriuba (augalinis)	150	S-1	1,64	3,45	22,14	129,74
Duona	20	G	1,26	0,38	9,94	50,00
Grietinė (30 %)	10	P	0,24	3	0,31	29,3
Netikras zuikis (jautiena/kiauliena/morka, svogūnas ir kt.) (T)	32/32/36	K-2/1 K	12,9	10,7	2,8	159
Moliūgų kriausių padažas	20	U-2	0,1	0,01	1,95	7,8
Bulgur kruopos	80 00-2-28	P-3 G, P	1,86	1,43	11,25	62,46
Kopūstų - porų salotos	50	K-24	0,63	8,15	1,73	78,05
Švž. morkų lazdelės	20	G-2	0,2	0,02	2,08	9,00
Vanduo	0		0	0	0	0
Iš viso:			18,83	27,14	52,2	525,35
Pavakariai 15.30 – 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Recepto Nr./ Alergenai	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Krosnyje keptos daržovės (Cukinija, bulvės, brokoliai, morkos ir kt.)	120	K-37	5,89	9,24	22,42	158,25
Kefyras (2,5%)	100	P	3,20	2,50	4	51,00
Iš viso:			9,09	11,74	26,42	209,25
Iš viso (dienos davinio):			38,16	44,62	138,79	1052,6

TVIRTINAMA:
 N. Derškienė
 Direktoriė

