

UTENOS LOPŠELIS - DARŽELIS

**„ŠALTINĖLIS“**

Basanavičiaus 73, Utena

15 Dienų

VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7<sup>00</sup> iki 17<sup>30</sup> val.

2023m.

I SAVAITĖ  
PIRMADIENIS



TVIRTINU

Direktorė  
Zita Kumpienė

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |          | Baltymai g,                 | Riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Penkių grūdų košė su sviestu (82%) tausojantis              | 126     | 160/4g   | 4,23                        | 5,02        | 18,54              | 141,60                 |
| Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%) tausojantis | 325     | 22/3/10g | 3,82                        | 6,39        | 7,78               | 104,66                 |
| Arbata su citrina   | 424     | 160g     | 0,03                        | 0,00        | 0,13               | 1,07                   |
| Obuolys   | 900     | 96g      | 0,38                        | 0,00        | 9,50               | 43,20                  |
| Viso:   |         |          | 8,46                        | 11,41       | 35,95              | 290,53                 |

Pietūs 12<sup>00</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | baltymai g,                 | riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Burokėlių sriuba augalinis tausojantis              | 401     | 120g   | 1,00                        | 1,97        | 7,74               | 51,39                  |
| Duona pilno grūdo                                   | 702     | 28g    | 1,96                        | 0,47        | 14,36              | 71,97                  |
| Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)         | 720     | 64g    | 12,93                       | 6,47        | 6,27               | 132,97                 |
| Grikių košė (tausojantis)                           | 322     | 160/4g | 3,44                        | 3,95        | 21,67              | 130,24                 |
| Raugintų agurkų (švž. daržovių) salotos (augalinis) | 404     | 80g    | 0,64                        | 0,30        | 1,92               | 24,54                  |
| Vanduo su citrina                                   | 233     | 160g   | 0,02                        | 0,00        | 0,14               | 1,19                   |
| Viso:   |         |        | 19,99                       | 13,16       | 52,10              | 412,30                 |

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                   | Energetinė vertė kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
|                                |         |        | baltymai g                  | riebalai g, | angliavandeniai g |                       |
| Kepti varškėčiai (tausojantis) | 409     | 120g   | 13,34                       | 9,34        | 18,70             | 213,07                |
| Trintos uogos                  | 110     | 20g    | 0,16                        | 0,08        | 3,66              | 15,78                 |
| Kmyną arbata                   | 102     | 160g   | 0,00                        | 0,00        | 0,00              | 0,00                  |
| Apelsinas                      | 405     | 60g    | 0,54                        | 0,12        | 4,86              | 24,00                 |
| Viso:                          |         |        | 14,04                       | 9,54        | 27,22             | 252,85                |
| Iš viso (dienos davinio)       |         |        | 42,49                       | 34,11       | 115,27            | 955,68                |



I SAVAITĖ  
ANTRADIENIS

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai g,                 | Riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Kietagrūdžių makaronų košė su sviestu (82%)<br>tausojantis | 109     | 120/3g | 2,75                        | 1,95        | 19,18              | 103,74                 |
| Sūrio lazdelė  | 122     | 16g    | 4,10                        | 3,26        | 0,30               | 19,52                  |
| Bananas  | 800     | 120g   | 2,16                        | 0,14        | 30,24              | 128,16                 |
| Arbata su citrina  | 424     | 200g   | 0,04                        | 0,00        | 0,16               | 1,34                   |
| Viso:  |         |        | 9,05                        | 5,35        | 49,72              | 252,76                 |

Pietūs 12<sup>00</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | baltymai g,                 | riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Ryžių sriuba augalinis<br>(tausojantis)                    | 226     | 120g   | 1,44                        | 3,98        | 13,42              | 91,58                  |
| Duona pilno grūdo  | 702     | 28g    | 1,96                        | 0,47        | 14,36              | 71,97                  |
| Žuvies maltinis keptas<br>(tausojantis) jūros lydekos file | 213     | 64g    | 13,46                       | 4,19        | 5,86               | 111,42                 |
| Bulvės virtos tausojantis                                  | 601     | 96g.   | 1,48                        | 0,10        | 14,55              | 60,62                  |
| Burokėlių mišrainė<br>augalinis                            | 801     | 68g    | 1,50                        | 0,57        | 6,02               | 45,87                  |
| Vanduo su citrina  | 233     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,14               | 1,19                   |
| Viso:  |         |        | 19,87                       | 9,31        | 54,35              | 382,65                 |

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                   | Energetinė vertė kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai g                  | riebalai g, | angliavandeniai g |                       |
| Daržovių troškiny su kalakutiena (tausojantis) | 432     | 160g   | 9,01                        | 5,05        | 16,06             | 142,21                |
| Duona su sviestu (82%)                         | 108     | 28/3g  | 1,98                        | 3,10        | 14,38             | 95,74                 |
| Kmynų arbata                                   | 102     | 160g   | 0,00                        | 0,00        | 0,00              | 0,00                  |
| Viso:  |         |        | 10,99                       | 8,15        | 30,44             | 237,95                |
| Iš viso (dienos davinio)                       |         |        | 39,80                       | 22,81       | 134,51            | 873,36                |



I SAVAITĖ  
TREČIADIENIS



Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |        | Baltymai g,                 | Riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Perlinių kruopų košė su sviestu (82%)<br>tausojantis | 323     | 160/4g | 4,55                        | 4,92        | 22,05              | 144,31                 |
| Trinta varškė(9%)                                    | 115     | 52g    | 8,24                        | 4,52        | 4,19               | 91,00                  |
| Trintos uogos  | 110     | 20g    | 0,16                        | 0,08        | 3,66               | 15,78                  |
| Arbata su citrina                                    | 424     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,13               | 1,07                   |
| Obuolys  | 900     | 96g    | 0,38                        | 0,00        | 9,50               | 43,20                  |
| Viso:  |         |        | 13,36                       | 9,52        | 39,53              | 295,36                 |

Pietūs 12<sup>00</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | baltymai g,                 | riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Kopūstų sriuba augalinis<br>tausojantis                   | 413     | 120g   | 1,36                        | 1,97        | 6,70               | 48,74                  |
| Duona pilno grūdo   | 702     | 28g    | 1,96                        | 0,47        | 14,36              | 71,96                  |
| Vištienos krūtinėlių<br>maltinis (tausojantis)            | 415     | 68g    | 8,54                        | 10,25       | 2,26               | 136,64                 |
| Ryžiai virti (tausojantis)                                | 245     | 144g   | 2,88                        | 0,79        | 25,61              | 114,82                 |
| Daržovių padažas  | 231     | 30g    | 0,66                        | 2,71        | 1,96               | 34,88                  |
| Raugintų agurkų (švž.<br>daržovių) salotos<br>(augalinis) | 404     | 80g    | 0,64                        | 0,30        | 1,92               | 24,68                  |
| Vanduo su citrina   | 233     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,14               | 1,19                   |
| Viso:   |         |        | 16,07                       | 16,49       | 52,95              | 432,91                 |

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                   | Energetinė vertė kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
|  |         |         | baltymai g                  | riebalai g, | angliavandeniai g |                       |
| Omletas su žaliais<br>žirneliais (tausojantis) | 301     | 72/40/g | 8,37                        | 6,74        | 5,96              | 126,58                |
| Duona viso grūdo su<br>sviestu (82%)           | 108     | 28/3g   | 1,98                        | 3,10        | 14,38             | 95,74                 |
| Kmynų arbata                                   | 102     | 160g.   | 0,00                        | 0,00        | 0,00              | 0,00                  |
| Kriaušė  | 101     | 96g     | 0,38                        | 0,00        | 9,22              | 36,29                 |
| Viso:  |         |         | 10,73                       | 9,84        | 29,66             | 258,63                |
| Iš viso (dienos davinio)                       |         |         | 40,16                       | 35,85       | 122,14            | 986,90                |



I SAVAITĖ  
KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | Baltymai g,                 | Riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Manų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis | 400     | 160/4g | 3,60                        | 3,91        | 18,68              | 119,23                 |
| Trintos uogos                                 | 110     | 20g    | 0,16                        | 0,08        | 3,66               | 15,78                  |
| Sūrio lazdelė                                 | 122     | 16g    | 4,10                        | 3,26        | 0,30               | 19,52                  |
| Arbata su citrina                             | 424     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,13               | 1,07                   |
| Vaisiai                                       | 800     | 120g   | 2,16                        | 0,14        | 30,24              | 128,16                 |
| Viso:   |         |        | 10,05                       | 7,39        | 48,01              | 283,76                 |

Pietūs 12<sup>00</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|                                       |         |        | baltymai g,                 | riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Lęšių sriuba augalinis (tausojantis)  | 235     | 120g   | 0,76                        | 2,16        | 13,42              | 88,83                  |
| Duona pilno grūdo                     | 702     | 28g    | 1,96                        | 0,47        | 14,36              | 71,96                  |
| Kiaulienos kotletas (tausojantis)     | 200     | 64g    | 12,85                       | 10,42       | 2,92               | 156,64                 |
| Virtos bulvės (augalinis) tausojantis | 601     | 96g    | 1,48                        | 0,10        | 14,55              | 60,52                  |
| Marinuoti burokėliai augalinis        | 249     | 80g    | 0,11                        | 2,39        | 6,64               | 37,58                  |
| Vanduo su citrina                     | 233     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,14               | 1,19                   |
| Viso:                                 |         |        | 17,19                       | 15,54       | 52,03              | 416,72                 |

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                   | Energetinė vertė kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
|                                |         |        | baltymai g                  | riebalai g, | angliavandeniai g |                       |
| Blynai su varške (tausojantis) | 650     | 112g   | 12,03                       | 7,59        | 30,44             | 236,39                |
| Trintos uogos (augalinis)      | 110     | 20g    | 0,16                        | 0,08        | 3,66              | 15,78                 |
| Kmynų arbata                   | 102     | 160g   | 0,00                        | 0,00        | 0,00              | 0,00                  |
| Viso:                          |         |        | 12,18                       | 7,67        | 34,10             | 315,94                |
| Iš viso (dienos davinio)       |         |        | 39,42                       | 30,60       | 134,14            | 1016,42               |



I SAVAITĖ  
PENKTADIENIS



Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa   | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|  |         |          | Baltymai g,                 | Riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)<br>tausojantis                     | 520     | 160/4g   | 3,26                        | 4,24        | 17,85              | 131,22                 |
| Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%) | 325     | 18/3/10g | 3,82                        | 6,39        | 7,78               | 106,26                 |
| Vaisiai  | 900     | 96g      | 0,38                        | 0,00        | 9,50               | 43,20                  |
| Kmynų arbata   | 102     | 160g     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                   |
| Viso:  |         |          | 7,46                        | 11,23       | 35,13              | 280,68                 |

Pietūs 12<sup>00</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|------------------------|
|   |         |        | baltymai g,                 | riebalai g, | Angliavandeniai g, |                        |
| Pupelių sriuba augalinis (tausojantis)                  | 411     | 120g   | 4,06                        | 1,58        | 12,10              | 75,02                  |
| Duona pilno grūdo                                       | 702     | 28g    | 1,96                        | 0,47        | 14,36              | 71,96                  |
| Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)          | 227     | 72/50g | 9,05                        | 12,37       | 6,78               | 177,18                 |
| Kopūstų-agurkų salotos (raugintos daržovės) (augalinis) | 218     | 88g    | 1,03                        | 0,37        | 6,99               | 40,17                  |
| Vanduo su citrina                                       | 233     | 160g   | 0,03                        | 0,00        | 0,14               | 1,19                   |
| Viso:   |         |        | 16,13                       | 14,79       | 40,37              | 365,52                 |

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                   | Energetinė vertė kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai g                  | riebalai g, | angliavandeniai g |                       |
| Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) | 414     | 160g   | 7,34                        | 5,78        | 21,97             | 175,60                |
| Sūrio lazdelė                                      | 122     | 16g    | 4,10                        | 3,26        | 0,30              | 19,52                 |
| Vaisiai  | 101     | 120g   | 0,38                        | 0,00        | 9,22              | 36,29                 |
| Viso:  |         |        | 11,82                       | 9,04        | 31,49             | 231,41                |
| Iš viso (dienos davinio)                           |         |        | 35,41                       | 35,06       | 106,99            | 877,61                |