



PATVIRTINTA

Vilniaus lopšelio-darželio „Pelenė“

Direktoriaus 2026 m. spalio 5 d.

Įsakymu Nr. V-144

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PELENĖ“

Justiniškių g. 84, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

Be sojos

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.00 iki 18.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1-A	200	4,400	1,880	26,590	149,140
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	3-A	25/5/20	1,980	4,430	12,450	99,300
Kakavos gėrimas su pienu (2,5%)	7-A	200	3,000	2,710	4,810	56,800
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,480	0,000	11,800	78,000
Iš viso:			9,860	9,020	55,650	383,240

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (augalinis, tausojantis)	10-A	150/15	7,420	3,560	34,100	208,370
Vištienos maltiniai su morkomis viduje (tausojantis)	11-A	80	15,740	4,840	6,290	172,560
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	12-A	80/2	2,670	2,930	22,400	114,170
Kopūstų, morkų salotos arba raugintų kopūstų salotos (augalinis)	17-A	70	1,030	1,130	5,360	33,300
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	20	0,000	0,000	0,400	3,000
Vanduo su citrina	14-D	150	0,030	0,010	1,250	0,870
Iš viso:			26,890	12,470	67,800	532,800

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	16-A	150	4,340	1,460	44,510	163,740
Švieži pomidorai	9-B	60	0,600	0,240	3,480	16,200
Nesaldinta žolelių arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Nesaldintas jogurtas (2,8%)	15-A	125	4,500	5,500	7,500	85,000
Iš viso:			11,655	10,090	58,230	308,740
Iš viso (dienos davinio):			48,405	31,580	181,680	1224,780


 Pelėnės lopštinės-darželio
 direktorė
Irina Jadevičienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1-F	200	4,680	4,280	28,750	155,54
Trapučiai	2-A	10	0,950	0,290	7,200	34,510
Sūrio lazdelės „Pik-Nik“	4-A	20	4,340	2,100	0,000	59,000
Nesaldinta juoda arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	100	1,000	0,700	13,900	76,860
Iš viso:			10,970	7,370	49,870	325,970

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-B	150	1,650	1,660	15,420	94,100
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Kiaulienos ir ryžių plovai (tausojantis)	11-B	70/100	15,870	16,020	31,500	314,760
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	40	0,000	0,000	0,800	6,000
Švieži pomidorai	9-B	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Špinatai	9-E	10	0,120	0,000	0,180	1,100
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,880	20,120	63,640	498,200

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	16-H	150	19,340	8,930	37,120	290,170
Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%) (grietinė 30%)	13-A	10	0,150	5,900	0,210	54,610
Nesaldinta žolelių arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Vynuogės	20-A	60	0,460	0,160	14,400	48,930
Iš viso:			19,950	14,990	51,750	393,770
Iš viso (dienos davinio):			50,800	42,480	165,260	1217,900

 Pelenės lopšelio-darželio
direktore
Irina Jadvickienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	1-H	200	5,500	1,750	36,490	166,440
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	3-D	20/5	1,670	4,420	9,990	66,290
Nesaldinta juoda arbata su pienu (2,5%)	7-C	200	2,800	2,500	4,720	53,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	100	0,300	0,550	4,850	39,000
Iš viso:			13,620	10,650	56,150	393,680

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-C	150	6,540	1,740	24,400	144,140
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	11-C	80	15,240	8,440	3,600	151,200
Daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	12-K	80	1,770	2,090	12,320	70,930
Švieži pomidorai	9-B	85	0,850	0,340	4,930	22,950
Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%) (grietinė 30%)	13-A	10	0,150	5,900	0,210	54,610
Vanduo su mėta	14-B	150	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			26,250	19,010	58,730	505,940

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių piršteliai (tausojantis)	16-C	150	6,840	4,910	48,810	262,380
Grietinė (30%)	010-B	10	0,240	3,000	0,280	29,100
Agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	17-Ž	60	0,610	1,120	2,580	20,570
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			7,690	9,030	51,690	312,110
Iš viso (dienos davinio):			47,560	38,690	166,570	1211,730

Peienės lopšelio-darželio
direktorė
Irina Jadvickienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	1-E	200	4,120	3,520	28,390	147,140
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	3-E	25/5/12	5,020	5,850	11,310	135,180
Nesaldinta žalia arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,840	0,990	19,600	82,800
Iš viso:			9,980	10,360	59,320	365,180

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	10-D	150	1,530	1,950	13,110	72,350
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Maltos veršienos guliašas (tausojantis)	11-D	100	18,980	10,420	7,390	239,840
Viso grūdo virti makaronai (augalinis, tausojantis)	12-C	80	4,840	1,670	24,480	116,260
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	30	0,000	0,000	0,600	4,500
Ridikėliai	9-Z	30	0,300	0,000	0,990	4,800
Švieži pomidorai	9-B	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			27,890	16,480	62,310	528,260

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų varškės sklandžiai (varškė 9%) (tausojantis)	16-H	150	14,920	12,680	42,050	277,150
Trintos uogos (šaldytos arba šviežios)	8-A	20	0,175	0,125	1,350	6,250
Sezoniniai vaisiai	20-A	60	0,260	0,110	5,200	14,500
Pienas (2,5%)	18-B	200	4,600	2,050	9,400	96,000
Iš viso:			19,955	14,965	58,000	393,900
Iš viso (dienos davinio):			57,825	41,805	179,630	1286,440

 Pelėnės lopšelio-darželio
direktorė
Irina Jadvičienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	Riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	1-M	200	4,800	2,160	30,710	153,540
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	3-D	20/5	1,670	4,420	9,990	66,290
Kakavos gėrimas su pienu (2,5%)	7-A	200	3,000	2,710	4,810	56,800
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	1,080	0,120	13,040	56,400
Iš viso:			10,550	9,410	58,550	333,030

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-E	150	2,100	2,000	16,400	88,660
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Maltos žuvies maltiniai (jūros lydeka-lašiša) (tausojantis)	11-K	80	18,450	9,230	3,090	162,010
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	12/1-E	80	2,640	1,120	22,950	115,070
Bazilikų-grietinė (35%) padažas	13-B	10	0,360	3,540	1,110	39,320
Virtų burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis)	17-B	70	1,62	1,040	4,610	33,460
Saldi paprika	9-C	15	0,140	0,030	1,010	4,200
Vanduo su citrina	14-D	150	0,030	0,010	0,280	0,870
Iš viso:			27,180	19,250	62,870	523,300

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių tyrė su skrebučiais ir sūriu (45%) (tausojantis)	16-G	150/15/12	7,180	3,080	21,040	182,920
Švieži pomidorai	9-B	60	0,600	0,240	3,480	16,200
Nesaldintas jogurtas (2,8%)	15-A	125	4,500	5,500	7,500	85,000
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			12,280	8,820	32,080	284,200
Iš viso (dienos davinio):			50,010	37,480	153,500	1140,530

 Pelėnės lopštelio-darželio
direktore
Irina Jadvickienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1-F	200	4,680	4,280	28,750	155,54
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	3-C	25/5	1,620	4,900	12,360	95,800
Sūrio lazdelės „Pik-Nik“	4-A	20	4,340	2,100	0,000	59,000
Kakavos gėrimas su pienu (2,5%)	7-A	200	3,000	2,710	4,810	56,800
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,480	0,000	11,880	48,000
Iš viso:			14,120	13,990	57,800	415,140

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - pomidorų sriuba (augalinis, tausojantis)	10-F	150	2,000	2,460	18,210	96,520
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Vištienos kukuliai (tausojantis)	11/1-A	80	16,480	4,072	4,960	123,150
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	12/1-B	80	4,360	2,150	24,370	123,820
Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%) (grietinė 30%)	13-A	10	0,150	5,900	0,210	54,610
Kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos (augalinis)	17-C	70	0,720	1,195	3,520	21,240
Saldi paprika	9-C	20	0,180	0,040	1,340	5,600
Vanduo su citrina	14-C	150	0,030	0,010	0,280	0,870
Iš viso:			25,050	18,107	66,400	505,900

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su kmynais (tausojantis)	16-K	150	5,300	5,890	49,190	292,800
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	50	0,000	0,000	0,900	7,500
Kefyras (2,5%)	18-C	200	6,400	2,110	8,200	66,000
Iš viso:			11,700	8,000	58,290	366,300
Iš viso (dienos davinio):			50,870	40,097	182,490	1287,340

 Pelėnės lopšelio-darželio
direktorė
Irina Jadvickienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

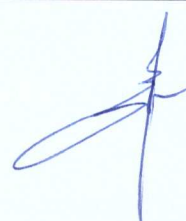
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1-A	200	4,400	1,880	26,590	149,140
Grūdėta varškė	16/1-F	100	10,020	5,000	3,200	102,000
Nesaldinta žolelių arbata	7-B	150	0,000	0,000	0,020	0,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,480	0,000	10,320	55,000
Iš viso:			14,900	6,880	40,130	306,200

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-H	150	6,240	3,340	26,820	162,410
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Maltos jautienos guliašas (tausojantis)	11-I	100	17,675	11,831	8,690	185,244
Kuskuso kruopų košė (augalinis, tausojantis)	12-J	80	1,350	2,080	9,250	75,452
Švieži pomidorai	9-B	30	0,300	0,120	1,740	8,100
Saldi paprika	9-C	30	0,270	0,060	2,010	8,400
Ridikėliai	9-Z	30	0,300	0,000	0,990	4,800
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			27,975	19,711	62,920	524,116

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	16-F	150	12,740	9,490	29,840	274,470
Grietinė (30%)	010-B	6	0,120	1,800	0,170	17,460
Uogos (šviežios arba šaldytos)	8/1-A	50	0,350	0,250	2,700	16,000
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			13,210	11,540	32,730	307,990
Iš viso (dienos davinio):			56,085	38,131	135,780	1138,306


Pelenės lopšelio-darželio
direktoriė
Irina Jadvickienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	1-C	200/1	3,960	1,280	28,580	143,710
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	3-B	20/5/12	4,910	5,920	10,010	107,570
Nesaldinta juoda arbata su pienu (2,5%)	7-C	200	2,800	2,500	4,820	53,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	1,080	0,120	14,040	56,400
Iš viso:			12,750	9,820	57,450	360,740

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-B	150	1,650	1,660	15,420	94,100
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Kalakutienos maltiniai su morkomis viduje (tausojantis)	11/1-C	80	20,090	5,860	2,970	130,660
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	12-I	80	3,300	1,450	21,300	110,570
Baziliko-grietinė (35%) padažas	13-B	10	0,360	3,540	1,110	39,320
Morkų, obuolių ir salierų salotos (augalinis)	17-D	70	0,910	1,620	7,320	44,780
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	20	0,000	0,000	0,400	3,000
Vanduo su mėta	14-B	150	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			28,150	16,410	61,960	502,200

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių miltų blynai su kefyru (2,5%)	16-V	150	13,150	13,200	36,370	282,700
Natūralaus jogurto (3,8%) ir trintų uogų padažas	8-C	10	0,550	0,420	1,780	12,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	60	0,460	0,160	14,400	48,930
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			14,160	13,780	52,570	343,750
Iš viso (dienos davinio):			55,060	40,010	171,980	1206,690

reikšmės įrašytos darželiu
direktorė
Gina Jankavičienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojojantis)	1-D	200	2,980	1,911	29,940	136,140
Trapučiai	2-A	10	0,950	0,290	7,200	34,510
Sūrio lazdelės „Pik-Nik“	4-A	20	4,340	2,100	0,000	59,000
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	150	0,000	0,000	0,020	0,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	160	2,340	2,978	20,534	110,400
Iš viso:			10,610	7,279	57,694	340,110

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-G	150	7,030	2,600	25,760	123,320
Grietinė (30%)	010-B	6	0,120	1,500	0,140	14,550
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,360	0,420	10,600	49,800
Bulvių plokštainis su kiauliena	11-F	100/70	15,660	9,020	17,080	236,660
Natūralus jogurtas (3,8%)	13-C	10	0,120	1,500	0,160	14,610
Pomidorų, salotinių sultinių, konservuotų kukurūzų salotos (augalinis)	17-W/1	70	0,980	1,330	5,560	30,910
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	20	0,000	0,000	0,400	3,000
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			25,510	16,730	59,700	472,850

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojojantis)	16-M	150	14,160	12,680	35,630	269,100
Trintos uogos (šaldytos arba šviežios)	8-A	20	0,175	0,125	1,350	6,250
Sezoniniai vaisiai	20-A	60	0,160	0,140	7,570	22,050
Pienas (2,5%)	18-B	200	4,600	2,050	9,400	96,000
Iš viso:			19,095	14,995	53,950	393,400
Iš viso (dienos davinio):			55,515	39,004	171,344	1206,360

 Pelėnės lopšelio-darželio
direktore
Irina Jadevičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	1-F	200	4,680	4,280	28,750	155,540
Šviesi sėklų duona su sviestu (82%) ir pomidoru	3-A	25/5/20	1,810	4,980	13,500	101,050
Kakavos gėrimas su pienu (2,5%)	7-A	200	3,000	2,710	4,810	56,800
Sezoniniai vaisiai	20-A	130	2,110	0,000	10,880	48,000
Iš viso:			11,600	11,970	57,940	361,390

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	10-I	150	1,784	3,565	15,180	91,511
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Maltos žuvies maltiniai su morkomis viduje (jūros lydeka-lašiša) (tausojantis)	11/1-K	80	18,500	9,240	3,610	164,960
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	12-A	80/2	2,670	2,930	22,400	114,170
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	17-I	70	2,120	1,100	7,420	46,230
Saldi paprika	9-C	20	0,180	0,040	1,340	5,600
Vanduo su citrina	14-D	150	0,030	0,010	0,280	0,870
Iš viso:			26,984	17,365	63,480	485,591

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (pienas 2,5%) (tausojantis)	16-Z	150	6,060	5,430	21,230	167,910
Pilno grūdo batonas su sviestu (2,5%)	3-D	20/5	1,670	4,420	9,990	66,290
Bananai	20-A	60	0,600	0,240	14,040	55,200
Iš viso:			8,330	10,090	45,260	289,400
Iš viso (dienos davinio):			46,314	39,425	166,680	1136,381


Pelenės lopšelio-darželio
direktore
Irina Jadvickienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	1-E	200	4,120	3,520	28,390	147,140
Kepti garuose brokoliai (tausojantis)	5-C	30	0,970	0,090	1,500	8,400
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	3-C	25/5	1,620	4,900	12,360	95,800
Kakavos gėrimas su pienu(2,5%)	7-A	200	3,000	2,710	4,810	56,800
Sezoniniai vaisiai	20-A	140	1,015	0,280	25,200	96,600
Iš viso:			10,725	11,500	72,260	404,740

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	10-K	150	1,930	2,420	16,290	83,910
Grietinė (30%)	010-B	6	0,120	1,500	0,140	14,550
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,360	0,420	10,600	49,800
Vištienos plokštainis (tausojantis)	11-L	80	16,540	4,040	4,980	122,440
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	12-E	80	2,640	1,120	22,950	115,070
Baziliko-grietinė (35%) padažas	13-B	10	0,360	3,540	1,110	39,320
Kopūstų, agurkų, konservuotų kukurūzų salotos (augalinis)	17-F	70	1,150	1,245	5,695	25,373
Ridikėliai	9-Z	20	0,200	0,000	0,660	3,200
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			24,660	14,645	65,105	469,023

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir morkų tyrė (augalinis, tausojantis)	16-E	150	4,020	5,340	35,760	203,720
Švieži pomidorai	9-B	60	0,600	0,240	3,480	16,200
Kefyras (2,5%)	7-B	200	6,400	2,110	8,200	66,000
Iš viso:			11,020	7,690	47,460	285,920
Iš viso (dienos davinio):			46,405	33,835	184,825	1159,683

Pelėnės lopšelio-darželio
direktoriaus
Irina Jadvickienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1-A	200	4,400	1,880	26,590	149,140
Trapučiai	2-A	10	0,950	0,290	7,200	34,510
Sūrio lazdelės „Pik-Nik“	4-A	20	4,340	2,100	0,000	59,000
Nesaldinta juoda arbata su pienu (2,5%)	7-C	200	2,800	2,500	4,820	53,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	130	0,910	0,260	19,090	68,510
Iš viso:			13,400	7,030	57,700	364,220

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-C	150	6,540	1,740	24,400	144,140
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,360	0,420	10,600	49,800
Kepti triušienos maltiniai (tausojantis)	11-S	80	10,340	4,680	3,470	131,590
Virti makaronai (augalinis, tausojantis)	12/1-B	80	4,360	2,150	24,370	123,820
Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%) (grietinė 30%)	13-A	10	0,150	5,900	0,210	54,610
Daržovių salotos (agurkai, pomidorai, saldi paprika) (augalinis)	17-W	70	1,620	1,190	4,160	26,650
Salotinė sultenė	9-D	10	0,120	0,000	0,180	1,100
Vanduo su mėta	14-B	150	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			24,490	16,080	67,410	531,770

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	16-M	150	14,160	12,680	35,630	269,100
Trintos uogos (šaldytos arba šviežios)	8-A	20	0,175	0,125	1,350	6,250
Sezoniniai vaisiai	20-A	60	0,160	0,140	7,570	22,050
Pienas (2,5%)	18-B	200	4,600	2,050	9,400	96,000
Iš viso:			19,095	14,995	53,950	393,400
Iš viso (dienos davinio):			59,835	39,685	179,360	1317,140

Pelėnės lopštelio-darželio
direktore
Irina Jadavičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	1-F	200	4,680	4,280	28,750	155,540
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	3-B	20/5/12	4,910	5,920	10,010	107,570
Nesaldinta juoda arbata su citrina	7-D	200	0,030	0,010	1,270	0,930
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	1,000	0,600	13,900	75,735
Iš viso:			10,620	10,810	53,930	339,775

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	10-D	150	1,530	1,950	13,110	72,350
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Troškintos bulvės su kiauliena (tausojantis)	11-N	100/70	14,970	15,640	27,900	318,410
Švieži pomidorai	9-B	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Saldi paprika	9-C	30	0,270	0,060	2,010	8,400
Ridikėliai	9-Z	20	0,200	0,000	0,660	3,200
Vanduo su citrina ir mėta	14-C	150	0,030	0,010	1,270	0,930
Iš viso:			19,240	20,100	60,690	493,800

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų lietiniai blynai	16-L	150	10,430	10,450	42,300	332,450
Natūralaus jogurto (3,8%) ir trintų uogų padažas	8-C	10	0,550	0,420	1,780	12,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	60	0,460	0,160	14,400	48,930
Nesaldinta kmynų arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			11,440	11,030	58,500	393,500
Iš viso (dienos davinio):			41,300	41,940	173,120	1227,075


Pelenės lopšelio-darželio
direktore
Irina Jadvickienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	1-M	200	4,800	2,160	30,710	153,540
Šviesi sėklų duona su sviestu (82%) ir pomidoru	3-A	25/5/20	1,810	4,980	13,500	101,050
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,360	0,480	14,300	68,800
Iš viso:			6,970	7,620	58,530	323,450

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	10-L	150	2,280	2,070	18,210	77,530
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	11-C	80	15,240	8,440	3,600	151,200
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	12-I	80	3,300	1,450	21,300	110,570
Sviesto-grietinės padažas (sviestas 82%) (grietinė 30%)	13-A	10	0,150	5,900	0,210	54,610
Morkų, konservuotų kukurūzų salotos (augalinis)	17-Z	70	1,340	1,200		
Saldi paprika	9-C	20	0,180	0,040	1,340	5,600
Vanduo su citrina	14-D	150	0,030	0,010	0,280	0,870
Iš viso:			24,360	21,390	58,360	480,090

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	16-F	150	12,740	9,490	29,840	274,470
Grietinė (30%)	010-B	6	0,120	1,800	0,170	17,460
Uogos (šviežios arba šaldytos)	8/1-A	50	0,350	0,250	2,700	16,000
Nesaldinta vaisinė arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Iš viso:			13,210	11,540	37,730	307,990
Iš viso (dienos davinio):			44,540	40,550	154,620	1111,530

 Pelėnės lopštelio-darželio
direktore
Irina Jadevičienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-U	200	2,730	1,350	26,380	168,790
Trapučiai	2-A	10	0,950	0,290	7,200	34,510
Sūrio lazdelės „Pik-Nik“	4-A	20	4,340	2,100	0,000	59,000
Nesaldinta juoda arbata su pienu (2,5%)	7-C	200	2,800	2,500	4,820	53,060
Sezoniniai vaisiai	20-A	120	0,360	0,480	18,200	70,800
Iš viso:			11,180	6,720	56,600	386,160

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	10-Q	150	1,790	2,460	16,300	94,260
Grietinė (30%)	010-B	6	0,140	1,800	0,170	17,460
Pilno grūdo ruginė duona	19-A	25	1,700	0,480	13,250	62,250
Maltos žuvies maltiniai (jūros lydeka-lašiša) (tausojantis)	11-K	80	18,450	9,230	3,090	162,010
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	12-A	80/2	2,670	2,930	22,400	114,170
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	17-R	70	2,950	1,180	11,780	72,870
Švieži pomidorai	9-B	20	0,280	0,080	1,160	5,400
Vanduo	14-A	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			27,980	18,160	68,150	528,420

Vakarienė 15.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su daržovių-grietinėlės padažu (tausojantis)	16-N	150	7,550	5,420	47,160	269,600
Agurkai (švieži arba marinuoti)	9-A	60	0,000	0,000	1,000	8,000
Nesaldinta juoda arbata	7-B	200	0,000	0,000	0,020	0,060
Nesaldintas jogurtas (2,8%)	15-A	125	4,500	5,500	7,500	85,000
Iš viso:			12,050	10,920	55,680	362,660
Iš viso (dienos davinio):			51,210	35,800	180,430	1249,490

 Pelėnės lopšelio-darželio
direktore
Irina Jadvickienė