

Marijampolės vaikų lopšelis – darželis
306808778; Kauno 13B, Marijampolė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
1 – 3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

Birutė Dičiūnienė
2020-03-10

I savaitė
Pirmadienis

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	12-12/1	110(90/20)	3,16	2,43	21,26	119,51
Ruginė duona su sviestu (82 % rieб.) ir fermentiniu sūriu (45 % rieб.)	21-30/1	30/5/20	6,90	9,71	13,79	170,13
Nesaldinta kmynų arbata	22-10/1	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			10,09	12,16	35,12	290,25

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų lapelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-7/1	100	1,63	4,14	11,14	88,35
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Vištienos "Tinginiai balandėliai" (tausojantis)	9-36/1	170	9,65	6,93	16,85	166,31
Bulvių košė (tausojantis)	15-22/1	60	1,36	1,36	10,60	62,55
Morkų, šviežių agurkų, pomidorų ir sultenių lapelių lėkštelė (augalinis)	16-33/1	25/25/20/3	0,67	0,11	4,49	21,64
Iš viso:			14,83	12,94	53,70	391,01

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolys (augalinis)	21-11/4	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Natūralus jogurtas (2,9 % rieб.)	21-5/1	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Iš viso:			4,50	3,50	17,20	118,70

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 % rieб.) kukulaičiai (tausojantis)	6-1/1	120	18,00	9,43	24,44	254,59
Natūralus jogurtas (3,9 % rieб.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Nesaldinta žalioji arbata	22-3/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,32	10,60	25,85	276,04

Iš viso (dienos):	49	39	132	1076
--------------------------	-----------	-----------	------------	-------------

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	12-9/1	150	3,91	4,49	26,98	164,02
Grūdėta varškė (7%rieb.)	21-7/1	66	8,40	4,90	1,89	85,26
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,31	9,39	28,87	249,28

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai, virtos bulvės (tausojantis)	1-35/1	150/70	6,32	4,93	22,86	161,09
Troškintas kiaulienos-jautienos kukulis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	11-4/1	70	15,01	5,24	2,58	117,56
Svogūnų-morkų padažas (augalinis)	17-15/1/2	30	0,36	4,24	3,31	56,00
Perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	15-34/1	60	1,70	0,30	12,80	57,00
Pomidorų ir raugintų agurkų lėkštelė (augalinis)	16-49/1	40/50	0,70	0,40	3,90	20,60
Iš viso:			24,09	15,11	45,45	412,25

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananas (augalinis)	21-10/4	135	2,03	0,14	28,35	122,72
Iš viso:			2,03	0,14	28,35	122,72

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais ir ciberžole (tausojantis)	7-1/1/N	100	10,88	9,94	4,10	149,43
Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė (augalinis)	16-28/2	40/10/25	2,54	0,24	8,70	47,08
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/1	25	1,06	0,30	10,03	47,05
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,48	10,48	22,83	243,56
Iš viso (dienos):			53	35	126	1028

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė
2026-08-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-ių grūdų dribsnių košė su šviežiomis šilauogėmis (tausojantis) (augalinis)	12-1/1	140/30	4,38	7,60	25,57	188,20
Obuolys (augalinis)	21-11/4	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,78	7,60	35,47	229,40

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	1-9/1	100	3,43	2,22	17,47	103,54
Virtų bulvių bandelės su jautienos įdaru (tausojantis)	11-33/1	130 (105/25)	11,37	6,78	28,40	218,98
Natūralus jogurtas (3,9 % riebi.)	21-1/2	25	1,10	0,98	1,18	17,88
Saldžiųjų paprikų, agurkų ir Iceberg lapelių lėkštelė (augalinis)	16-34/1	40/50/10	1,06	0,19	4,78	25,07
Iš viso:			16,96	10,17	51,83	365,47

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" (40% riebi.)	21-6/2	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Kivi	21-12/2	120	1,20	0,72	16,68	78,00
Iš viso:			6,54	4,88	16,75	137,08

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su viso grūdo miltais	5-10/1	100	9,67	5,93	46,35	277,43
Trintų uogų padažas	17-16	20	0,18	0,00	3,26	16,44
Nesaldinta kmynų arbata	22-10/1	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			9,88	5,95	49,68	294,48

Iš viso (dienos):			38	29	154	1026
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais vaisiais (tausojantis) (augalinis)	12-7/1	150/4	3,50	7,38	21,11	174,88
Natūralus jogurtas (2,9 %rieb.)	21-5/1	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Nesaldinta juodoji arbata	22-2/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,60	10,88	28,41	252,38

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirneliais (tausojantis) (augalinis)	1-14/1	100	1,84	1,08	13,81	72,32
Konvekinėje krosnelėje kepti varškėčiai (tausojantis)	6-3/1/N	110	19,69	12,96	17,17	298,25
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 %rieb.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/1	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Iš viso:			23,43	14,40	39,43	415,25

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių lėkštelė (melionai, vynuogės, braškės) (augalinis)	21-62	40/20/30	0,60	0,20	8,90	36,20
Kukurūzų trapučiai	21-33/2	14	0,99	0,15	9,65	43,95
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			1,59	0,35	18,55	80,15

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su troškinta vištiena ir daržovėmis (file) (tausojantis)	9-9/1	120 (70/35/15)	16,48	6,88	28,86	264,30
Pomidoras/agurkas (augalinis)	16-26/1	40/50	0,78	0,20	4,02	21,00
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,26	7,08	32,88	285,30

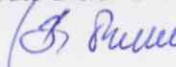
Iš viso (dienos):

50 33 119 1033

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	12-21/1/N	150	4,00	2,20	36,40	185,88
Varškė (9 %rieb.) su natūraliu jogurtu (3,9 %rieb.) ir uogomis	21-20/1	40(34/3/3)	5,88	3,18	2,16	60,75
Nesaldinta arbata su citrina	22-1/1	150	0,03	0,01	0,28	1,33
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			10,11	5,39	43,79	268,56

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	1-26/1/N	100	1,14	2,55	4,93	47,26
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Troškintas žuvies (lašišos) kukulis su avižinių dribsnių kruopomis ir avižų sėlenomis (tausojantis)	8-4/1/N	70	15,92	12,22	8,30	206,86
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	15-12/1	60	0,85	1,34	5,27	36,54
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	15-9/1	70	1,53	1,10	9,09	52,41
Iš viso:			20,96	17,61	38,21	395,23

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Augalinis kokteilis su avietėmis (augalinis)	22-31	200(50/45/5)	1,60	1,00	18,10	75,40
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Iš viso:			2,10	1,08	22,92	97,37

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekinėje krosnelėje keptos bulvytės (augalinis) (tausojantis)	15-20/1	150	3,48	7,18	34,07	214,85
Ridikėlių ir agurkų salotos (tausojantis)	16-50/1	100	1,60	0,90	3,50	26,60
Nesaldinta kmyną arbata	22-10/1	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			5,11	8,10	37,64	242,06
Iš viso (dienos):			38	32	143	1003

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

Birutė Dičiūnienė

2016-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

II savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	12-15/1	110	4,56	4,15	24,66	154,23
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/1	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Grūdėta varškė (7% rieb.)	21-7/1	66	8,40	4,90	1,89	85,26
Nesaldinta juodoji arbata	22-2/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,46	9,10	31,75	262,74

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-18/1	100	4,29	1,17	19,70	106,50
Ruginė duona (augalinis)	21-34/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Bulvių plokštainis su vištienos file	9-10/1	160(125/35)	12,38	6,71	32,62	240,37
Natūralus jogurtas (3,9 % rieb.)	21-1/1	20	0,88	0,78	0,94	14,30
Saldžiųjų paprikų, agurkų lėkštelė (augalinis)	16-35/1	40/40	0,64	0,08	3,80	18,48
Iš viso:			19,79	9,22	68,14	434,63

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti obuoliai trapioje tešloje	21-58/1	55	1,94	5,99	15,21	123,11
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			1,94	5,99	15,21	123,11

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais (tausojantis)	7-2/1/N	100	12,37	11,45	4,24	169,49
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/1	25	1,06	0,30	10,03	47,05
Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė (augalinis)	16-28/2	40/10/25	2,54	0,24	8,70	47,08
Kriaušė (augalinis)	21-13/1	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta žaliąji arbata	22-3/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,27	12,39	38,07	328,82

Iš viso (dienos):

51 37 153 1149

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

II savaitė
Antradienis

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis)	12-16/1/N	150/25/10	5,46	3,79	28,48	169,88
Ruginė duona su sviestu (82 % rieб.), varškės sūriu (13 % rieб.) ir sultenių lapeliais	21-32/1	25/5/20/3	5,70	7,19	11,96	135,32
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,16	10,98	40,44	305,20

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-6/1	100	3,80	2,34	13,95	92,05
Troškintas kiaulienos-daržovių maltinis (tausojantis)	11-5/1/N	70	13,60	7,51	1,99	130,01
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	15-10/1	65	3,36	1,56	20,72	110,36
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	16-8/1	70	0,88	4,01	3,51	53,66
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			21,84	15,42	45,12	406,68

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiško pieno (2,5 % rieб.) ir braškių kokteilis	22-21/1	170 (80/47/43)	3,36	2,17	16,72	99,84
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Iš viso:			3,86	2,25	21,54	121,81

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės (9 % rieб.) įdaru	5-11/1	100/55	16,87	9,14	33,78	284,84
Natūralus jogurtas (3,9 % rieб.)	21-1/1	20	0,88	0,78	0,94	14,30
Nesaldinta melisų arbata	22-7/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,75	9,92	34,72	299,14
Iš viso (dienos):			55	39	142	1133

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

II savaitė
Trečiadienis

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	12-10/1	150	3,30	3,36	19,79	122,62
Varškė (9 %rieb.) su natūraliu jogurtu (3,9 %rieb.) ir uogomis	21-20/2	95(79/8/8)	13,70	7,42	5,02	141,69
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,00	10,78	24,81	264,31

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	1-8/1	100	1,75	3,17	14,00	91,56
Jautienos troškiny su daržovėmis ir moliūgais (tausojantis)	11-8/1/N	120 (70/50)	16,18	12,32	6,09	199,95
Virtos bulvės su šviežiais krapais (tausojantis) (augalinis)	15-21/1	80/2	1,71	0,09	16,57	73,90
Konservuotų žaliųjų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė (augalinis)	16-32/2	30/30/30/ 10	2,10	0,23	8,57	44,75
Iš viso:			21,74	15,81	45,23	410,16

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananas (augalinis)	21-10/4	135	2,03	0,14	28,35	122,72
Iš viso:			2,03	0,14	28,35	122,72

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aguoniniai sklindžiai	5-12/1	120	11,21	8,64	41,62	289,07
Trintų uogų padažas	17-16	20	0,18	0,00	3,26	16,44
Nesaldinta arbata su citrina	22-1/1	150	0,03	0,01	0,28	1,33
Iš viso:			11,42	8,65	45,16	306,84
Iš viso (dienos):			52	35	144	1104

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	12-17/1	150	2,21	1,26	22,02	108,24
Ekologiškas pienas (2,5 %rieb.)	21-3/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Obuolys (augalinis)	21-11/2	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Iš viso:			7,10	5,16	35,16	215,46

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	1-25/1/N	100	1,48	2,55	4,64	47,45
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	56,16
Šilkiniai lašišos kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	8-5/1	70(63/7)	12,26	13,00	5,57	188,26
Nešlifuočių ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	15-11/1	55	1,40	1,20	14,28	73,52
Pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgražų aliejumi (augalinis)	16-2/1	75	0,75	1,29	4,43	32,37
Iš viso:			17,41	18,44	39,54	397,76

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" (40 %rieb.)	21-6/2	20	5,34	4,16	0,07	59,08
Kivi (augalinis)	21-12/2	120	1,2	0,72	16,68	78,00
Iš viso:			6,54	4,88	16,75	137,08

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su avinžirniais (tausojanis) (augalinis)	4-7	190	12,13	10,22	39,55	286,15
Ekologiškas kefyras (2,5%rieb.)	21-4/1	150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso:			16,93	13,97	46,75	367,90
Iš viso (dienos):			48	42	138	1118

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

II savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	12-2/1	90/20	3,17	2,39	22,49	124,20
Virtas kiaušinis	7-6	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Šviežias agurkas	16-22/1	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Ruginė duona	21-34	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,43	9,89	35,11	279,16

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-16/1/N	100	1,19	3,05	8,23	65,11
Kukurūzinis varškės pudingas su šilauogėmis (tausojantis)	6-4/1	120 (105/15)	14,64	17,21	16,13	277,99
Natūralus jogurtas (3,9 %rieb.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Saldžiųjų paprikų, morkų ir salotų lapelių lėkštelė (augalinis)	16-36/1	25/25/5	0,54	0,09	4,44	20,65
Iš viso:			17,69	21,52	30,21	385,20

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kriaušė (augalinis)	21-13/1	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Natūralus jogurtas (2,9 %rieb.)	21-5/1	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Iš viso:			4,40	3,90	22,40	142,70

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su kietagrūdžiais makaronais (tausojantis)	9-12/1	195	13,14	9,43	23,31	236,89
Pasukų (0,7 %rieb.) kokteilis su bananais ir vyšniomis	22-22/1	150 (93/15/34)	4,32	1,30	15,93	92,75
Iš viso:			17,46	10,73	39,24	329,64

Iš viso (dienos):

52 46 127 1137

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas saldus Basmati ryžių pudingas (tausojantis)	12-18/1	150	7,80	4,41	40,89	234,46
Varškė (9 % rieб.) su natūraliu jogurtu (3,9 % rieб.) ir uogomis	21-20/1	40(34/3/3)	5,88	3,18	2,16	60,75
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,68	7,59	43,05	295,21

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4/1	100	3,35	2,15	16,08	97,06
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/1	25	1,06	0,30	10,03	47,05
Jautienos kumpio kukuliai (tausojantis)	11-31/1	70	12,61	6,83	6,35	137,69
Bulvių košė (tausojantis)	15-22/1	60	1,36	1,63	10,60	62,55
Morkų, šviežių agurkų, pomidorų ir sultenių lapelių lėkštelė (augalinis)	16-33/1	25/25/20/3	0,67	0,11	4,49	21,64
Iš viso:			19,05	11,02	47,55	365,99

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" (40% rieб.)	21-6/1	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,68	8,32	0,14	118,16

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai bananiniai blynėliai	5-13/1/N	100	6,30	8,01	35,14	258,24
Natūralus jogurtas (3,9 % rieб.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Kivi (augalinis)	21-12/1	50	0,50	0,30	6,95	32,50
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,12	9,48	43,50	312,19
Iš viso (dienos):			52	36	134	1092

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:

Direktore
Birutė Dičiūnienė

III savaitė
Antradienis

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

2026-03-10

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	12-10/1	150	3,30	3,36	19,79	122,62
Ruginė duona su sviestu (82 % rieb.), varškės sūriu (13 % rieb.) ir sultenių lapeliais	21-32/1	25/5/20/3	5,70	7,19	11,96	135,32
Nesaldinta melisų arbata	22-7/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,00	10,55	31,75	257,94

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų, porų ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-27/1	100	1,13	3,27	4,53	52,02
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Nešlifuoatų ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	11-11/1	200 (170/30)	9,23	12,67	24,08	247,29
Konservuotų žaliųjų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė (augalinis)	16-32/2	30/30/30/ 10	2,10	0,23	8,57	44,75
Iš viso:			13,98	16,57	47,80	396,22

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai sausainiai	21-48	55	3,80	3,30	20,70	125,80
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,80	3,30	20,70	125,80

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkeiteje kepti pikantiški bulvinukai	4-6/1	130	9,97	7,40	21,93	194,18
Natūralus jogurtas (3,9 % rieb.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Raugintos pasukos (0,7 % rieb.)	21-2/1	150	5,25	1,05	6,60	56,85
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			16,74	9,62	34,89	293,08
Iš viso (dienos):			44	40	135	1073

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	12-3/1	120/20	3,10	6,36	22,48	159,56
Saldžiųjų paprikų, agurkų lėkštelė (augalinis)	16-35/1	40/40	0,64	0,08	3,80	18,48
Kriaušė (augalinis)	21-13/2	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta arbata su citrina	22-1/1	150	0,03	0,01	0,28	1,33
Iš viso:			4,22	7,05	49,21	277,17

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-2/1	100	1,01	1,15	8,68	49,09
Tradicinis varškės (9 %rieb.) apkepas (tausojantis)	6-5/1	120	18,35	14,00	15,84	262,74
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 %rieb.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/3	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Iš viso:			21,56	15,54	36,09	370,46

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės (augalinis)	21-16/1	60	0,42	0,12	10,80	45,96
Iš viso:			0,42	0,12	10,80	45,96

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	7-5/1	120	11,83	11,34	6,83	176,64
Pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	16-2/1	75	0,75	1,29	4,43	32,37
Ruginė duona (augalinis)	21-34/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,18	13,11	22,34	263,99
Iš viso (dienos):			40	36	118	958

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinū:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su šilauogėmis (tausojantis)	12-20/1/N	150/30	5,22	4,64	25,33	164,00
Grūdėta varškė (7%rieb.)	21-7/1	66	8,40	4,90	1,89	85,26
Obuolys (augalinis)	21-11/3	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta kmynų arbata	22-10/1	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			13,97	9,56	35,21	282,83

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	1-1/1	100	2,23	5,23	18,15	128,56
Vištienos "Netikras zuikis" (tausojantis)	9-11/1	70	11,58	6,58	3,23	118,47
Nešlifuočių ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	15-11/1	55	1,40	1,20	14,28	73,52
Konservuotų žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė (augalinis)	16-28/2	40/10/25	2,54	0,24	8,70	47,08
Iš viso:			17,75	13,25	44,36	367,63

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiško pieno (2,5 %rieb.) ir braškių kokteilis	22-21/1	170 (80/47/43)	3,36	2,17	16,72	99,84
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Iš viso:			3,86	2,25	21,54	121,81

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai su kvietiniais miltais (tausojantis)	6-2/1/N	110	15,13	6,75	33,63	255,79
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 %rieb.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,53	7,06	36,88	277,22
Iš viso (dienos):			52	32	138	1049

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2020-03-10

1-3 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su ekologišku kokosu gėrimu	12-25/1	150	4,45	1,51	27,39	146,30
Ruginė duona su varškės užtepėle ir kiaušiniu	21-46	25/20/33	8,80	5,80	14,80	143,30
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,25	7,31	42,19	289,60

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-17/1/N	100	1,45	3,12	8,47	67,75
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Jūros lydekos maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	8-6/1	120 (60/60)	12,82	14,31	6,44	208,88
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	15-12/1	60	0,85	1,34	5,27	38,54
Virtų burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	16-7/1	70	1,16	3,08	7,99	64,29
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			18,00	22,25	43,74	452,22

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 %rieb.) su natūraliu jogurtu (3,9 %rieb.) ir šilauogėmis	21-20/3	90(40/2030)	7,85	4,47	6,29	98,79
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,35	4,55	11,11	120,76

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (82 %) ir fermentiniu sūriu (45 %rieb.) (tausojantis)	5-1/2	140/5/10	9,23	7,74	41,72	273,44
Paprikų lazdelės ir sultenių lapeliai (augalinis)	16-25/2	30/5	0,37	0,08	2,19	10,96
Nesaldinta juodoji arbata	22-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,60	7,82	43,91	284,40
Iš viso (dienos):			49	42	141	1147

*11 val. vaikams pateikiamas vanduo (Rec.Nr. 22-11/1)