

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

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

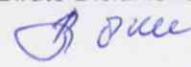
4 -7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

I savaitė
Pirmadienis

4-7 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)	12-12/2	200(160/40)	5,42	3,72	36,36	200,63
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	22-10/2	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			12,36	13,46	50,25	371,58

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)	1-7/2	150	2,48	4,21	16,93	115,52
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Vištienos "Tinginiai balandėliai" (tausojantis)	9-36/2	200	12,15	8,83	20,85	208,11
Bulvių košė (tausojantis)	15-22/2	90	2,05	2,13	15,96	91,24
Morkų, šviežių agurkų, pomidorų ir sultenių lapelių lėkštelė (augalinis)	16-33/2	35/35/40/5	1,06	0,21	7,00	34,08
Iš viso:			19,26	15,78	71,36	501,11

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)	6-1/2	140	23,95	12,53	30,25	329,56
Natūralus jogurtas (3,9 % rieб.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Nesaldinta žalioji arbata	22-3/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,27	13,70	31,66	351,01

Iš viso (dienos):	61	46	170	1342
--------------------------	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

4-7 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)	12-9/2	200	4,74	8,60	32,66	226,97
Grūdėta varškė (7%rieb.)	21-7/2	100	10,80	6,30	2,43	109,62
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,54	14,90	35,09	336,59

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)	1-35/2	200/80	7,81	7,20	27,50	206,07
Troškintas kiaulienos-jautienos kukulis praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	11-4/2	90	19,62	6,52	3,97	153,07
Svogūnų-morkų padažas (augalinis)	17-15/1/2	30	0,36	4,24	3,31	56,00
Perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	15-34/2	80	1,96	0,23	17,71	80,73
Pomidorų ir raugintų agurkų lėkštelė (augalinis)	16-49/2	60/60	1,00	0,54	4,98	26,28
Iš viso:			30,75	18,73	57,47	522,15

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)	21-10/5	165	2,48	0,17	34,65	149,99
Iš viso:			2,48	0,17	34,65	149,99

Vakarienė 16.30-16.40 val.

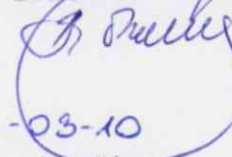
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais ir ciberžole (tausojantis)	7-1/2/N	120	15,12	13,74	6,21	208,94
Konservuoti žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų paprikų lėkštelė (augalinis)	16-28/2	40/10/25	2,54	0,24	8,70	47,08
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/2	40	1,70	0,48	16,04	75,28
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,36	14,46	30,95	331,30

Iš viso (dienos):			68	48	158	1340
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

4-7 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)	12-1/2	180/40	5,11	10,70	29,00	232,74
Obuolys (augalinis)	21-11/6	140	0,56	0,00	13,86	57,68
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,67	10,70	42,86	290,42

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)	1-9/2	150	5,21	2,33	26,90	149,36
Virtų bulvių bandelės su jautienos įdaru (tausojantis)	11-33/2	150 (120/30)	12,65	7,35	32,77	247,14
Natūralus jogurtas (3,9 %rieb.)	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:			20,02	10,85	65,63	439,45

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	1,20	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	5-10/2	130	11,49	9,57	55,36	353,55
Trintų uogų padažas	17-16	20	0,18	0,00	3,26	16,44
Nesaldinta kmylių arbata	22-10/2	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			11,71	9,60	58,72	170,81
Iš viso (dienos):			44	36	184	1038

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

I savaitė
Ketvirtadienis

4-7 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 su džiovintais vaisiais (tausojantis) (augalinis)	12-7/2	200/9	4,84	9,53	30,85	248,57
Natūralus jogurtas (2,9 %rieb.)	21-5/1	125	4,10	3,50	7,30	77,50
Nesaldinta juodoji arbata	22-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,94	13,03	38,15	326,07

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)	1-14/2	150	2,34	2,11	17,61	98,73
Konvekciniėje krosnelėje kepti varškėčiai (tausojantis)	6-3/2/N	130	23,42	15,40	28,09	355,93
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 %rieb.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/2	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Iš viso:			28,66	17,97	64,55	545,84

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	22-4/2	200	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)	9-9/2	150 (95/40/20)	21,59	8,44	41,00	348,31
Pomidoras/agurkas (augalinis)	16-26/1	40/50	0,78	0,20	4,02	21,00
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,37	8,64	45,02	369,31

Iš viso (dienos):			62	40	166	1321
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

Birute

2026-03-10

4-7 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	12-21/2/N	190	4,80	3,20	44,10	234,30
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	22-1/2	200	0,11	0,03	0,93	4,43
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			10,99	6,41	52,14	320,08

Pietūs 11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	1-26/2/N	150	1,70	3,83	7,40	70,84
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Troškintas žuvis (lašišos) kukulis su avižinių dribsnių kruopomis ir avižų sėlenomis (tausojantis)	8-4/2/N	80	18,11	14,44	10,75	245,45
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	15-12/2	80	1,15	2,46	7,13	55,26
Orkaitėje kepti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	15-9/2	90	1,96	1,13	11,65	64,64
Iš viso:			24,44	22,26	47,55	488,35

Pavakariai 14.35-14.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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)	21-33/2	14	0,99	0,15	9,65	43,95
Iš viso:			2,59	1,15	27,75	119,35

Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis)	15-20/2	200	4,16	9,22	40,74	262,59
Ridikėlių ir agurkų salotos (tausojantis)	16-50/2	140	2,20	1,30	5,00	36,60
Nesaldinta kmyņu arbata	22-10/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,36	10,52	45,74	299,19

Iš viso (dienos):			44	40	173	1227
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

II savaitė
Pirmadienis

4-7 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	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	12-15/2	150	6,18	3,94	32,85	191,61
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/1	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Grūdėta varškė (7% riebi.)	21-7/2	100	10,80	6,30	2,43	109,62
Nesaldinta juodoji arbata	22-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,48	10,29	40,48	324,48

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)	1-18/2	150	5,40	2,21	23,25	134,52
Ruginė duona (augalinis)	21-34/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Bulvių plokštainis su vištiena (file)	9-10/2	210(165/45)	16,94	8,16	42,08	309,51
Natūralus jogurtas (3,9 % riebi.)	21-1/1	20	0,88	0,78	0,94	14,30
Saldžiųjų paprikų, agurkų lėkštelė (augalinis)	16-35/2	60/60	0,96	0,12	5,70	27,72
Iš viso:			25,78	11,75	83,05	541,03

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 trapijoje tešloje	21-58/2	65	2,29	7,59	17,98	150,08
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,29	7,59	17,98	150,08

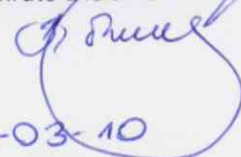
Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su špinatais (tausojantis)	7-2/2/N	120	17,10	15,75	6,38	235,70
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/1	25	1,06	0,30	10,03	47,05
Konservuoti žaliųjų žirnelių, salotų lapelių Iceberg ir raudonųjų saldžiųjų parikų 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 žalioji arbata	22-3/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,00	16,69	40,21	395,03
Iš viso (dienos):			67	46	182	1411

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

4-7 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

II 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	
Manų kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis) (augalinis)	12-16/2/N	200/35/13	7,25	4,76	37,51	221,92
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	22-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,95	11,95	49,47	357,24

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	
Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-6/2	150	5,00	2,44	18,04	114,14
Troškintas kiaulienos-daržovių maltinis (tausojantis)	11-5/2/N	80	15,55	9,04	2,91	155,34
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	15-10/2	85	4,32	2,72	26,64	148,32
Morkų ir kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	16-8/2	95	1,19	5,02	4,91	69,55
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			26,26	19,22	57,45	507,95

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, bananų (2,5 % rieб.) ir braškių kokteilis	22-21/2	220 (104/61/56)	4,34	2,81	21,64	129,20
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Iš viso:			4,84	2,89	26,46	151,17

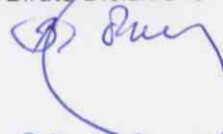
Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės (9 % rieб.) įdaru	5-11/2	125/75	22,00	11,64	42,12	361,28
Natūralus jogurtas (3,9 % rieб.)	21-1/1	20	0,88	0,78	0,94	14,30
Nesaldinta melisų arbata	22-7/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,88	12,42	43,06	375,58
Iš viso (dienos):			67	46	176	1392

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė



2026-03-10

II savaitė
Trečiadienis

4-7 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)	12-10/2	200	4,40	5,48	26,39	172,49
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	22-8/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,10	12,90	31,41	314,18

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)	1-8/2	150	2,67	5,40	20,26	140,25
Jautienos troškiny su daržovėmis ir moliūgais (tausojantis)	11-8/2/N	140 (85/65)	19,08	15,16	7,42	242,46
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)	16-32/3	35/35/35/10	2,43	0,27	9,95	51,89
Iš viso:			25,89	20,92	54,20	508,50

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)	21-10/5	165	2,48	0,17	34,65	149,99
Iš viso:			2,48	0,17	34,65	149,99

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	5-12/2	150	13,90	10,00	51,79	352,75
Trintų uogų padažas	17-16	20	0,18	0,00	3,26	16,44
Nesaldinta arbata su citrina	22-1/2	200	0,11	0,03	0,93	4,43
Iš viso:			14,19	10,03	55,98	373,62

Iš viso (dienos):			61	44	176	1346
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

II savaitė
Ketvirtadienis

4-7 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

Pusryčiai 8.25-8.30 val.

2026-03-10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	12-17/2	200	2,98	2,35	29,94	162,83
Ekologiškas pienas (2,5 %rieb.)	21-3/2	200	6,20	5,20	9,60	110,00
Obuolys (augalinis)	21-11/3	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso:			9,50	7,55	47,46	305,79

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)	1-25/2/N	150	2,26	3,83	6,77	70,54
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	62,16
Šilkiniai lašišos kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	8-5/2	80(72/8)	14,00	14,88	6,35	215,28
Nešlifuočių ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	15-11/2	70	2,10	1,30	21,42	108,78
Pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	16-2/2	100	1,01	2,39	5,94	59,25
Iš viso:			20,89	22,80	51,10	516,01

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	
Plėšomos sūrio lazdelės "Pik-Nik" (40 %rieb.)	21-6/1	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Kivi (augalinis)	21-12/2	120	1,20	0,72	16,68	78,00
Iš viso:			11,88	9,04	16,82	196,16

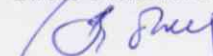
Vakarienė 16.30-16.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su avinžirniais (tausojantis) (augalinis)	4-7	190	12,13	10,22	39,55	286,15
Ekologiškas kefyras (2,5%ieb.)	21-4/2	200	6,40	5,00	9,60	109,00
Iš viso:			18,53	15,22	49,15	395,15
Iš viso (dienos):			61	55	165	1413

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūniene



2026-03-10

II savaitė
Penktadienis

4-7 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	
Miežinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	12-2/2	120/35	4,51	4,56	31,97	187,00
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	22-6/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,77	12,06	44,59	341,96

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)	1-16/2/N	150	1,63	5,06	11,30	97,27
Kukurūzinis varškės (9 %rieb.) pudingas su uogomis (tausojantis)	6-4/2	150 (130/20)	18,35	20,31	20,97	340,07
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)	16-36/2	30/50/7	0,85	0,12	7,43	34,27
Iš viso:			22,15	26,66	41,11	493,06

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	22-22/2	200 (124/20/45)	5,77	1,74	21,24	123,67
Iš viso:			18,91	11,17	44,55	360,56

Iš viso (dienos):			59	54	153	1338
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

III savaitė
Pirmadienis

4-7 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	
Virtas saldus Basmati ryžių pudingas (tausojantis)	12-18/2	200	10,43	5,89	53,78	309,80
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 čiobrelių arbata	22-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,31	9,07	55,94	370,55

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)	1-4/2	150	4,51	2,21	23,56	132,14
Duona su grūdais (augalinis)	21-41/1	25	1,06	0,30	10,03	47,05
Jautienos kumpio kukuliai (tausojantis)	11-31/2	80	14,38	7,81	7,49	158,11
Bulvių košė (tausojantis)	15-22/2	90	2,05	2,13	15,96	91,24
Morkų, šviežių agurkų, pomidorų ir sultenių lapelių lėkštelė (augalinis)	16-33/2	35/35/40/5	1,06	0,21	7,00	34,08
Iš viso:			23,06	12,66	64,04	462,62

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%)	21-6/1	40	10,68	8,32	0,14	118,16
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/2	200	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	5-13/2/N	130	7,79	10,36	43,36	324,96
Natūralus jogurtas (3,9 %rieb.)	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	22-8/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,61	11,83	51,72	378,91

Iš viso (dienos):	60	42	172	1330
--------------------------	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:

III savaitė
Antradienis

Direktorė
Birutė Dičiānienė

B. Dičiānienė

2026-03-10

4-7 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)	12-10/2	200	4,40	5,48	26,39	172,49
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	22-7/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,10	12,67	38,35	307,81

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)	1-27/2	150	1,69	6,40	6,78	91,48
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	52,16
Nešlifuočių ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	11-11/2	230 (195/35)	10,63	17,09	28,06	308,59
Konservuotų žaliųjų žirnelių, raugintų agurkėlių, pomidorų ir rukolos lapelių lėkštelė (augalinis)	16-32/3	35/35/35/ 10	2,43	0,27	9,95	51,89
Iš viso:			16,27	24,16	55,41	504,12

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 (tausojantis)	21-48/2	65	4,50	4,10	24,50	146,50
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,50	4,10	24,50	146,50

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	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	4-6/2	150	11,37	9,29	22,00	217,10
Natūralus jogurtas (3,9 % rieb.)	21-1/3	30	1,32	1,17	1,41	21,45
Raugintos pasukos (0,7 % rieb.)	21-2/2	200	7,00	1,40	8,80	75,80
Obuolys (augalinis)	21-11/4	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			20,09	11,86	42,11	355,55

Iš viso (dienos):	51	53	160	1314
--------------------------	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

B. Dičiūnienė

2026-03-10

III savaitė
Trečiadienis

4-7 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	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	12-3/2	150/30	4,11	8,48	29,81	212,04
Saldžiųjų paprikų, agurkų lėkštelė (augalinis)	16-35/2	60/60	0,96	0,12	5,70	27,72
Kriaušė (augalinis)	21-13/2	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta arbata su citrina	22-1/2	200	0,11	0,03	0,93	4,43
Iš viso:			5,63	9,23	59,09	341,99

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)	1-2/2	150	1,47	5,21	12,79	103,95
Tradicinis varškės (9 %rieb.) apkepas (tausojantis)	6-5/2	150	22,48	17,07	20,28	324,66
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 %rieb.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Šviežių morkų lazdelės (augalinis)	16-21/4	90	0,90	0,09	9,36	41,85
Iš viso:			26,25	22,68	45,68	491,89

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)	21-16/2	160	1,12	0,32	28,80	122,56
Iš viso:			1,12	0,32	28,80	122,56

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)	7-5/2	150	14,72	13,95	8,29	217,55
Pomidorų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	16-2/1	75	0,75	1,29	4,43	32,37
Ruginė duona (augalinis)	21-34/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldinta ramunėlių arbata	22-6/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,03	16,00	30,44	337,88

Iš viso (dienos):	51	48	164	1294
--------------------------	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktore
Birutė Dičiūnienė

J. D.

2026-03-10

4-7 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)	12-20/2/N	200/40	6,93	6,45	33,29	218,92
Grūdėta varškė (7% rieš.)	21-7/2	100	10,80	6,30	2,43	109,62
Obuolys (augalinis)	21-11/3	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta kminų arbata	22-10/2	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			18,09	12,78	43,74	362,32

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)	1-1/2	150	3,34	6,34	27,09	178,77
Vištienos "Netikras zuikis" (tausojantis)	9-11/2	80	13,28	7,11	3,87	132,59
Nešlifuočių ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	15-11/2	70	2,10	1,30	21,42	105,78
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:			21,26	14,99	61,08	464,22

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	
Ekologiško pieno, bananų (2,5 % rieš.) ir braškių kokteilis	22-21/2	220 (104/61/56)	4,34	2,81	21,64	129,20
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Iš viso:			4,84	2,89	26,46	151,17

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)	6-2/2/N	140	19,53	8,78	43,88	332,64
Trintos šaldytos uogos su graikišku jogurtu (2 % rieš.)	17-11/2	25	1,40	0,31	3,25	21,43
Nesaldinta čiobrelių arbata	22-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,93	9,09	47,13	354,07

Iš viso (dienos):			65	40	178	1332
--------------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------

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

Marijampolės vaikų lopšelis-darželis

Tvirtinu:
Direktorė
Birutė Dičiūnienė

2026-03-10

4-7 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III 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	
Penkių grūdų dribsnių košė su ekologišku kokosų gerimu	12-25/2	200	5,19	1,74	31,08	171,14
Ruginė duona su varškės užtepėle ir kiaušiniu	21-46	25/20/33	8,80	5,80	14,80	143,30
Nesaldinta mėtų arbata	22-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,99	7,54	45,88	314,44

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	
Brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-17/2/N	150	2,12	4,17	12,36	95,43
Viso grūdo batono skrebučiai (augalinis)	21-40/1	20	1,52	0,40	10,62	62,16
Jūros lydekos maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	8-6/2/N	150(75/75)	16,02	15,47	7,73	234,23
Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	15-12/2	80	1,15	2,46	7,13	65,26
Virtų burokėlių salotos su šalto spausimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	16-7/2	90	1,42	4,10	10,60	84,95
Obuolys (augalinis)	21-11/1	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso:			22,43	26,60	53,39	562,63

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	
Varškė (9 %rieb.) su natūraliu jogurtu (3,9 %rieb.) ir šilauogėmis	21-20/4	120(53/57/40)	10,47	5,96	8,39	149,05
Traputis (augalinis)	21-33/1	7	0,50	0,08	4,82	21,97
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	22-8/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,97	6,04	13,21	171,02

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	
Makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-1/1	180/6/13	11,87	9,95	53,63	361,57
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:			12,24	10,03	55,82	372,53
Iš viso (dienos):			60	50	168	1421

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