Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas"

Sodų g. 63, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	68-1	150.00	6.57	2.69	28.61	165
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	130.00	0.72	0.39	17.2	75
Iš viso:			7.63	8.45	46.41	292

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	92-1	100.00	3.01	2.2	10.41	73
Puskvietinė duona	140	20.00	1.56	0.17	10.45	50
Kepta troškinta vištiena su kmynais (tausojantis)	122	60.00	15.62	7.35	0.76	132
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	50.00	1.88	0.09	16.31	74
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	113	30.00	0.74	3.28	2.86	44
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	30.00	1.94	0.74	3.29	28
Paprikų lazdelės	6	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.01	13.93	45.4	407

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	35	120.00	18.4	13.22	19.92	272
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.17	13.89	23.02	294
Iš viso dienos davinio :			51.81	36.27	114.83	993

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	150.00	6.09	7.18	31.07	213
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
Melionas arba arbūzas	6.6	140.00	9.8	0.28	10.92	85
		Iš viso:	16.1	7.54	44.4	310

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	100.00	1.99	1.83	9.61	63
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	25.00	1.98	0.43	11.42	57
Keptas su garais netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	132	70.00	15.41	4.93	3.61	120
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	60.00	2.65	0.65	14.55	75
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	104	80.00	1.16	3.26	4.84	53
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.19	11.1	44.03	369

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	150.00	5.43	5.8	15.81	137
Bandelė su cinamonu	143	35.00	3.04	7.73	22.77	173
		Iš viso:	8.47	13.53	38.58	310
		Iš viso dienos davinio :	47.76	32.17	127.01	989

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	150.00	7.9	7.75	27.08	210
Natūralus jogurtas	4.2	80.00	3.52	3.2	3.84	58
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	11.7	11.05	36.42	292

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis be kiaušinio (tausojantis) (augalinis).	86*	100.00	0.77	2.15	6.83	50
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	10.00	2.2	1.8	12.5	75
Jautienos kukuliukai (tausojantis).	51*	70.00	15.07	5.83	4.19	130
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	30.00	0.57	1.84	1.75	26
Rauginti arba marinuoti agurkai	141	30.00	0.12	0.03	0.93	4
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Avietės arba braškės arba šilauogės arba vynuogės	138	80.00	0.75	0.36	9.8	45
		Iš viso:	21.16	13.68	47.55	398

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	28	120.00	16.31	8.07	31.1	262
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.17	10.17	34.26	297
		Iš viso dienos davinio :	50.03	34.9	118.23	987

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	130.00	5.39	4.32	23.89	156
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Varškės užtepėlė su česnaku	30	15.00	2.35	1.28	0.46	23
Grikių trapučiai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
		Iš viso:	10.63	6.34	47.27	289

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis).	89*	100.00	0.88	1.73	5.01	39
Puskvietinė duona	140	20.00	1.56	0.17	10.45	50
Lašišos kukulis (tausojantis).	40*	60.00	12.35	11.24	3.04	163
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	16*	60.00	1.64	4.65	6.35	74
Virti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	136	20.00	0.38	0.98	1	14
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	18.3	18.86	39.57	401

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	103	90.00	7.06	9.98	40.11	279
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.83	10.65	43.21	300
		Iš viso dienos davinio :	36.76	35.85	130.05	990

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	130.00	4.7	4.55	20.23	141
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	20.00	0.19	0.07	3.66	16
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125	35.00	3.53	2.33	11.31	80
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
		Iš viso:	10.45	8.5	41.27	283

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis).	93*	100.00	1.49	1.83	11.63	69
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	134	60.00	10.29	6.44	3.79	114
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Agurkų - krapų salotos su graikišku jogurtu	19*	30.00	1.46	0.59	1.3	16
Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	118	30.00	0.23	1.25	3.19	25
Pomidoras	6.11	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	100.00	0.75	0.3	12.2	55
		Iš viso:	18.25	10.9	61.64	418

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	*Patiekalo maistinė vertė, g*			*Energinė* vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške (tausojantis)	106	110.00	11.33	9.09	25.73	230
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kefyras	4	100.00	2.84	2.22	4.27	48
		Iš viso:	14.41	11.46	33.45	295
		Iš viso dienos davinio :	43.11	30.86	136.36	996

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	130.00	6.83	3.84	33.79	197
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	20.00	0.19	0.07	3.66	16
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	12.36	8.07	37.52	272

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis).	91*	100.00	0.79	2.09	5.13	42
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Bulvių plokštainis su vištiena	135	130.00	11.13	6.58	26.32	209
Grietinė	5	20.00	0.5	6	0.6	58
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Rauginti arba marinuoti agurkai	141	30.00	0.12	0.03	0.93	4
Pomidoras	6.11	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7	0.2	7.8	61
		Iš viso:	21.81	15.45	53.12	439

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blyneliai	34	100.00	15.12	14.35	17.27	259
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
		Iš viso:	16.04	15.13	20.75	283
		Iš viso dienos davinio :	50.21	38.65	111.39	994

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	130.00	5.14	1.81	22.4	126
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Kefyro kokteilis su braškėmis ir bananais	124	100.00	2.62	1.92	7.83	59
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	100.00	0.55	0.3	13.23	58
		Iš viso:	8.5	9.29	43.68	292

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis).	1-4*	100.00	2.94	2.18	11.1	76
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	8.00	1.76	1.44	10	60
Kiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)	107	130.00	11.52	6.99	22.84	200
Kopūstų salotos su morkomis, saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	115	40.00	1.07	4.09	3.05	53
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	20.00	1.29	0.49	2.2	18
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	18.58	15.19	49.19	408

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sūrūs virti varškėčiai (tausojantis)	28*	120.00	16.31	8.07	26.33	243
Grietinė	5	20.00	0.5	6	0.6	58
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	16.81	14.07	26.93	302
		Iš viso dienos davinio :	43.89	38.55	119.8	1002

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	80.00	8.08	8.05	1.94	113
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10*	35.00	5.46	6.71	10	122
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.5	0.3	2.4	18
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
		Iš viso:	15.07	15.06	14.81	255

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94*	100.00	1.41	2.11	5.38	46
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Troškintas veršienos maltinukas (tausojantis)	109	60.00	16.03	3.44	4.17	112
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	60.00	1.94	0.36	14.89	71
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	60.00	0.59	3.13	2.52	41
Virti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	136	20.00	0.38	0.98	1	14
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
		Iš viso:	23.1	10.66	60.19	429

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu)	24	110.00	6.73	11.07	41.24	292
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Natūralus jogurtas	4.2	20.00	0.88	0.8	0.96	15
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.79	11.95	44.14	315
		Iš viso dienos davinio :	45.96	37.67	119.14	999

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)
TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	64.2	140.00	6.11	2.56	24.92	147
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Puskvietinė duona	140	25.00	1.95	0.22	13.07	62
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)	38	20.00	1.49	2.77	4.56	49
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
		Iš viso:	9.89	10.92	43.15	310

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis).	85*	100.00	1.02	1.73	7.29	49
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis).	41*	60.00	15.35	2.66	3.67	100
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	134/1999	60.00	1.25	1.25	9.32	54
Burokėlių salotos (augalinis)	110	30.00	0.49	1.53	2.92	27
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	30.00	0.29	2.14	2.51	30
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Avietės arba braškės arba šilauogės arba vynuogės	138	100.00	0.94	0.45	12.25	57
		Iš viso:	21.31	10.25	49.07	374

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių pudingas (tausojantis)	37.2	130.00	18.79	15.22	16.28	277
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.07	15.32	21.78	301
		Iš viso dienos davinio :	50.27	36.49	114	985

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	6.6	5.78	28.64	193
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125	30.00	3.03	2	9.69	69
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
		Iš viso:	11.66	9.33	44.4	308

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis be kiaušinio (tausojantis) (augalinis).	86*	100.00	0.77	2.15	6.83	50
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	134	60.00	10.29	6.44	3.79	114
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	60.00	2.65	0.65	14.55	75
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais žalumynais ir aliejumi (augalinis)	15*	80.00	1.4	4.26	7.98	76
Apelsinai arba mandarinai	139	100.00	0.75	0.25	10.15	46
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.44	14.09	52.43	406

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	12	150.00	3.24	3.8	23.91	143
Troškintos vištienos ir grietinės padažas	112	40.00	6.64	5.59	1.27	82
Pomidoras	6.11	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Kefyras	4	100.00	2.84	2.22	4.27	48
		Iš viso:	13.02	11.67	30.68	280
		Iš viso dienos davinio :	42.12	35.09	127.51	994

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)
TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	130.00	5.14	1.81	22.4	126
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Varškės užtepėlė su česnaku	30	20.00	3.13	1.7	0.61	30
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
		Iš viso:	9.71	9.14	33.49	255

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-1*	100.00	2.94	2.21	11.95	79
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Vištienos filė kotletai (tausojantis)	58	60.00	17.15	4.1	5.63	128
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	50.00	1.88	0.09	16.31	74
Agurkų - krapų salotos su graikišku jogurtu	19*	40.00	1.94	0.78	1.73	22
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	40.00	0.76	2.46	2.33	35
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	80.00	0.44	0.24	10.58	46
		Iš viso:	26.69	10.22	57.66	429

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blyneliai	25	100.00	10.81	15.02	31.69	305
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	10.99	15.1	33.63	314
		Iš viso dienos davinio :	47.39	34.46	124.78	999

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	70	130.00	7.1	5.58	27.95	190
Sausainiai	46.1	20.00	1.2	4.8	13	100
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	8.3	10.38	40.95	290

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis).	89*	100.00	0.88	1.73	5.01	39
Puskvietinė duona	140	20.00	1.56	0.17	10.45	50
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	56.5	60.00	13	4.88	2.46	106
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	113	40.00	0.98	4.37	3.82	59
Virti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	136	20.00	0.38	0.98	1	14
Konservuoti kukurūzai	142	20.00	0.67	0.14	5.19	25
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	100.00	0.55	0.3	13.23	58
		Iš viso:	19.51	12.66	54.88	412

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	29	100.00	17.94	10.48	19.79	245
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Jogurtinė grietinė	5.1	10.00	0.35	1	0.43	12
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	18.57	11.58	25.72	281
		Iš viso dienos davinio :	46.38	34.62	121.55	983

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	150.00	5.85	5.41	29.77	191
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
Apelsinai arba mandarinai	139	100.00	0.75	0.25	10.15	46
		Iš viso:	12.15	9.9	42.4	307

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis).	82*	100.00	0.93	2.07	7	50
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	8.00	1.76	1.44	10	60
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	60.00	15.92	4.41	5.24	124
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	60.00	2.65	0.65	14.55	75
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	60.00	0.81	2.64	3.46	41
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	20.00	1.29	0.49	2.2	18
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.55	16.96	42.67	418

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	36	120.00	13.9	8.43	28.43	245
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	14.93	9.32	32.56	274
		Iš viso dienos davinio :	50.63	36.18	117.63	999

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)
TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	140.00	7.37	7.23	25.28	196
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Iš viso:			8.7	7.63	50.68	306

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis).	1-4*	100.00	2.94	2.18	11.1	76
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	25.00	1.98	0.43	11.42	57
Lašišos kukulis (tausojantis).	40*	60.00	12.35	11.24	3.04	163
Bulvių košė (tausojantis)	12	60.00	1.29	1.52	9.57	57
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	104	80.00	1.16	3.26	4.84	53
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.72	18.63	39.97	406

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	150.00	5.43	5.8	15.81	137
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis)	126	75.00	7.14	3.73	20.26	143
Iš viso:			12.57	9.53	36.07	280
Iš viso dienos davinio :			40.99	35.79	126.72	993

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 1-3 metų amžiaus vaikų grupė)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas" direktorė _____ Rasa Jurgutienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė _____ Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	130.00	4.7	4.55	20.23	141
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10*	40.00	6.24	7.67	11.43	140
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
		Iš viso:	11.27	12.41	33.98	293

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	116	100.00	0.86	2.1	5.79	46
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	134	60.00	10.29	6.44	3.79	114
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	50.00	3.56	0.29	16.96	85
Burokėlių salotos su pupelėmis ir obuoliais (augalinis)	111	40.00	1.37	1.36	6.18	42
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Vanduo	1	150.00	0	0	0	0
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7	0.2	7.8	61
		Iš viso:	23.66	18.51	44.08	438

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	43	80.00	8.08	8.05	1.94	113
Puskvietinė duona su sviestu	72.2	30.00	2.04	3.76	13.47	96
Rauginti arba marinuoti agurkai	141	40.00	0.16	0.04	1.24	6
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	100.00	2.03	1.55	6.07	46
		Iš viso:	12.31	13.4	22.72	261
		Iš viso dienos davinio :	47.24	44.32	100.78	991