Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė.
Alergiškiems grynam pienui ir žuviai

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas”

Sodų g. 63, Palanga
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.
(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07:30 iki 18:00 val.

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	68.1	180.00	4.4	5.95	30.33	192
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	150.00	0.83	0.45	19.85	87
		Iš viso:	5.81	17.07	51.12	381

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	150.00	4.52	3.3	15.61	110
Puskvietinė duona	140	20.00	1.56	0.17	10.45	50
Kepta troškinta vištiena su kmynais (tausojantis)	122	80.00	20.83	9.8	1.01	176
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	113	40.00	0.98	4.37	3.82	59
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	40.00	2.58	0.98	4.39	37
Paprikų lazdelės	6	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	33.36	18.84	59.44	541

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	150.00	23	16.53	24.9	340
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	24.03	17.42	29.03	369
		Iš viso dienos davinio :	63.2	53.33	139.59	1291

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (be pieno ir sviesto)	62.1	200.00	4.66	6.46	36.47	223
Trintos braškės	7.2	25.00	0.23	0.1	2.43	12
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.5	0.3	11.7	92
		Iš viso:	15.43	6.86	51.23	328

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	150.00	2.98	2.74	14.41	94
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	30.00	2.37	0.51	13.7	69
Keptas su garais netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	132	90.00	19.82	6.34	4.64	155
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	80.00	3.53	0.87	19.4	100
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	104	100.00	1.45	4.08	6.05	67
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	30.15	14.54	58.2	484

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	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	70.1	200.00	4.26	5.74	32.6	199
Paprikų lazdelės	6	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Bananai	6.4	170.00	1.98	0.51	39.27	170
		Iš viso:	6.76	6.45	74.51	383
		Iš viso dienos davinio :	52.34	27.85	183.94	1196

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	66.1	200.00	6.07	8.95	29.7	224
Natūralus jogurtas	4.2	100.00	4.4	4	4.8	73
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	10.75	13.05	40	320

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*	150.00	1.15	3.23	10.24	75
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	10.00	2.2	1.8	12.5	75
Jautienos befstrogenas su morkomis (tausojantis)	53*	100.00	21.75	11.19	5.03	208
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
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	200.00	0	0	0	0
Avietės arba braškės arba šilauogės arba vynuogės	138	100.00	0.94	0.45	12.25	57
		Iš viso:	28.85	20.72	57.43	532

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	150.00	20.39	10.09	38.88	328
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.33	12.24	43.19	368
		Iš viso dienos davinio :	60.93	46.01	140.62	1220

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	69.1	180.00	4.67	5.63	29.07	186
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	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Apelsinai, morkos	23	170.00	1.72	0.31	17.74	81
		Iš viso:	10.37	7.76	56.74	338

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*	150.00	1.32	2.6	7.52	59
Puskvietinė duona	140	30.00	2.34	0.26	15.68	74
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	99	90.00	19.88	8.17	2.1	161
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir aliejumi (augalinis)	16*	70.00	1.91	5.43	7.41	86
Virti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	136	30.00	0.57	1.47	1.5	22
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	28	18.05	52.5	484

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	110.00	8.62	12.2	49.03	340
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	50.00	1.28	1.12	5.17	36
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.9	13.32	54.2	376
		Iš viso dienos davinio :	48.27	39.13	163.44	1199

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	67.1	200.00	4.4	7.23	27.06	191
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Skrebutis kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125.1	40.00	3.74	2.44	12.5	87
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.42	9.77	45.06	302

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*	150.00	2.23	2.75	17.45	103
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	134	80.00	13.72	8.58	5.05	152
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Agurkų - krapų salotos su graikišku jogurtu	19*	40.00	1.94	0.78	1.73	22
Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	118	40.00	0.3	1.66	4.26	33
Pomidoras.	6.11	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	100.00	0.75	0.3	12.2	55
Iš viso:			23.35	14.57	73.48	518

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	150.00	15.45	12.4	35.09	314
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.2	4.6	21
Kefyras	4	100.00	2.84	2.22	4.27	48
Iš viso:			18.61	14.82	43.96	384
Iš viso dienos davinio :			50.38	39.16	162.5	1204

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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	
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno)	71.2	200.00	4.46	6.2	39.75	233
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	10.08	10.46	45.32	316

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*	150.00	1.19	3.13	7.7	64
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	30.00	2.37	0.51	13.7	69
Bulvių plokštainis su vištiena	135	150.00	12.84	7.59	30.37	241
Grietinė	5	25.00	0.63	7.5	0.75	73
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	200.00	0	0	0	0
Melionas arba arbūzas	6.6	120.00	8.4	0.24	9.36	73
		Iš viso:	26.24	19.21	66.02	542

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	130.00	19.66	18.65	22.46	336
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	30.00	0.77	0.67	3.1	22
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
		Iš viso:	20.63	19.47	26.06	362
		Iš viso dienos davinio :	56.95	49.14	137.4	1220

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno)	65.2	180.00	4.36	5.88	27.05	179
Grietinės-sviesto padažas	9	15.00	0.29	7.89	0.33	73
Kefyro kokteilis su braškėmis ir bananais	124	100.00	2.62	1.92	7.83	59
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	120.00	0.66	0.36	15.88	69
		Iš viso:	7.93	16.05	51.09	381

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*	150.00	4.41	3.27	16.65	114
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	8.00	1.76	1.44	10	60
Kiaulienos plovas su ryžiais (tausojantis)	107	180.00	15.95	9.68	31.63	277
Kopūstų salotos su morkomis, saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	115	60.00	1.61	6.14	4.58	80
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	20.00	1.29	0.49	2.2	18
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	25.02	21.02	65.06	550

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*	150.00	20.39	10.09	32.91	304
Grietinė	5	20.00	0.5	6	0.6	58
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	20.89	16.09	33.51	362
		Iš viso dienos davinio :	53.84	53.16	149.66	1292

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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	100.00	10.1	10.06	2.43	141
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10*	50.00	7.8	9.59	14.29	175
Žirneliai konservuoti	6.8	50.00	2.5	0.5	4	31
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
		Iš viso:	20.44	20.15	21.35	349

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*	150.00	2.12	3.17	8.07	69
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	30.00	2.37	0.51	13.7	69
Troškintas veršienos maltinukas (tausojantis)	109	80.00	21.37	4.59	5.56	149
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	70.00	0.69	3.65	2.94	47
Virti žiediniai kopūstai (augalinis) (tausojantis)	136	30.00	0.57	1.47	1.5	22
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
		Iš viso:	30.88	14.17	74.72	550

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	130.00	7.95	13.09	48.74	345
Trintos braškės	7.2	30.00	0.27	0.12	2.91	14
Natūralus jogurtas	4.2	30.00	1.32	1.2	1.44	22
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.54	14.41	53.09	380
		Iš viso dienos davinio :	60.86	48.73	149.16	1279

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	64.1	180.00	6.24	6.94	34.31	225
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	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Iš viso:			9.88	10.08	52.44	340

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*	150.00	1.53	2.59	10.94	73
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	30.00	2.37	0.51	13.7	69
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	99	90.00	19.88	8.17	2.1	161
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	134/1999	90.00	1.88	1.88	13.98	80
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	200.00	0	0	0	0
Avietės arba braškės arba šilauogės arba vynuogės	138	100.00	0.94	0.45	12.25	57
Iš viso:			27.77	17.42	60.38	509

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	150.00	21.68	17.56	18.79	320
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	50.00	0.47	0.17	9.16	40
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.15	17.73	27.95	360
Iš viso dienos davinio :			59.8	45.23	140.77	1209

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	68.1	180.00	4.4	5.95	30.33	192
Skrebutis kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125.1	30.00	2.81	1.83	9.37	65
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	120.00	1.4	0.36	27.72	120
		Iš viso:	8.61	8.14	67.42	377

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*	150.00	1.15	3.23	10.24	75
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Kalakutienos guliašas (tausojantis).	49*	120.00	14.06	10.8	7.36	183
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	80.00	3.53	0.87	19.4	100
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais žalumynais ir aliejumi (augalinis)	15*	100.00	1.75	5.33	9.98	95
Apelsinai arba mandarinai	139	100.00	0.75	0.25	10.15	46
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.82	20.82	66.26	544

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	180.00	3.88	4.56	28.7	171
Troškintos vištienos ir grietinės padažas	112	60.00	9.96	8.39	1.91	123
Pomidoras	6.11	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
		Iš viso:	18.6	16.38	39.07	378
		Iš viso dienos davinio :	50.03	45.34	172.75	1299

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno)	65.2	200.00	4.84	6.53	30.05	198
Grietinės-sviesto padažas	9	15.00	0.29	7.89	0.33	73
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	200.00	0.2	0.15	0.5	4
		Iš viso:	9.56	16.53	41.37	352

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*	150.00	4.41	3.32	17.93	119
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	20.00	1.58	0.34	9.13	46
Kepti-troškinti vištienos gabalėliai (tausojantis)	114	70.00	18.68	11.01	2.14	182
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Agurkų - krapų salotos su graikišku jogurtu	19*	50.00	2.43	0.98	2.16	27
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	50.00	0.95	3.07	2.91	43
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	80.00	0.44	0.24	10.58	46
		Iš viso:	30.74	19.07	64.43	552

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	120.00	12.97	18.02	38.03	366
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	3.88	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	13.33	18.18	41.91	385
		Iš viso dienos davinio :	53.63	53.78	147.71	1289

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	70.2	200.00	5.14	6.94	39.4	241
Sausainiai	46.1	20.00	1.2	4.8	13	100
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.34	11.74	52.4	341

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*	150.00	1.32	2.6	7.52	59
Puskvietinė duona	140	20.00	1.56	0.17	10.45	50
Kiaulienos guliašas (tausojantis).	59*	100.00	19.56	9.53	5.17	185
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16	72
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	113	60.00	1.47	6.56	5.73	88
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	200.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	100.00	0.55	0.3	13.23	58
		Iš viso:	27.24	20.39	64.29	550

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	120.00	21.53	12.58	23.75	294
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	40.00	0.38	0.14	7.33	32
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.7	2	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.61	14.72	31.94	351
		Iš viso dienos davinio :	56.19	46.85	148.63	1241

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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	
Vanilinė kukurūzų kruopų košė, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (be pieno ir sviesto)	61.1	200.00	5.02	4.68	50.95	266
Trintos braškės	7.2	25.00	0.23	0.1	2.43	12
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Apelsinai arba mandarinai	139	100.00	0.75	0.25	10.15	46
		Iš viso:	11.38	9.19	64.23	385

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*	150.00	1.39	3.11	10.5	76
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	127	8.00	1.76	1.44	10	60
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	80.00	21.22	5.88	6.98	166
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis).	75*	60.00	2.65	0.65	14.55	75
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	80.00	1.08	3.52	4.61	54
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (augalinis)	128	20.00	1.29	0.49	2.2	18
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	29.77	25.61	49.28	547

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	160.00	18.54	11.25	37.91	327
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	50.00	1.28	1.12	5.17	36
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.82	12.37	43.08	363
		Iš viso dienos davinio :	60.97	47.17	156.59	1295

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	66.1	200.00	6.07	8.95	29.7	224
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
		Iš viso:	7.44	9.38	55.68	337

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*	150.00	4.41	3.27	16.65	114
Ruginė duona viso grūdo	8.1*	30.00	2.37	0.51	13.7	69
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	99	100.00	22.09	9.08	2.33	179
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	104	100.00	1.45	4.08	6.05	67
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	32.05	18.97	51.48	505

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	
Ryžių troškinys su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	96	200.00	6.5	4.83	54.45	287
Šviežūs agurkai	6.1*	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	80.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.7	0.5	13.45	61
		Iš viso:	7.62	5.44	69.11	356
		Iš viso dienos davinio :	47.11	33.79	176.27	1198

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė. Alergiškiems grynam pienui ir žuviai)

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 alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis) (be pieno ir sviesto)	67.1	200.00	4.4	7.23	27.06	191
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	200.00	0.2	0.15	0.5	4
		Iš viso:	11.02	15.13	40.93	344

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	150.00	1.29	3.15	8.68	68
Kepti su garais kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	134	70.00	12.01	7.51	4.42	133
Grietinės-sviesto padažas	9	15.00	0.29	7.89	0.33	73
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Burokėlių salotos su pupelėmis ir obuoliais (augalinis)	111	50.00	1.71	1.7	7.73	53
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	50.00	0.49	3.57	4.18	51
Vanduo	1	200.00	0	0	0	0
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7	0.2	7.8	61
		Iš viso:	27.07	24.37	53.5	542

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	130.00	13.13	13.08	3.15	183
Puskvietinė duona su sviestu	72.2	40.00	2.72	5.02	17.97	128
Rauginti arba marinuoti agurkai	141	50.00	0.2	0.05	1.55	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	16.05	18.15	22.67	318
		Iš viso dienos davinio :	54.14	57.65	117.1	1204