Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė.
Alergiškiems pieno baltymui

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 amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
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:	5.43	6.55	50.68	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	
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	
Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis) (augalinis)	97	200.00	9.11	17.79	42.27	366
Šviežūs agurkai	6.1*	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.53	17.9	43.48	373
		Iš viso dienos davinio :	48.32	43.29	153.6	1197

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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	50.00	0.65	0.25	3.3	18
Bananai	6.4	170.00	1.98	0.51	39.27	170
		Iš viso:	6.89	6.5	75.17	387
		Iš viso dienos davinio :	52.47	27.9	184.6	1199

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
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
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	180.00	0.99	0.54	23.81	104
		Iš viso:	7.34	9.59	59.01	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	
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 be grietinės (tausojantis)	53.1*	100.00	21.6	7.78	5.47	178
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
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:	28.95	15.4	63.41	508

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	
Lietiniai be pieno	26.3	180.00	9.5	9.6	51.48	330
Trintos uogos	7	50.00	0.4	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.9	9.85	57.23	357
		Iš viso dienos davinio :	46.19	34.84	179.65	1217

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
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:	8.02	6.48	56.28	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	
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
Lašišos kukulis (tausojantis).	40*	80.00	16.47	14.99	4.05	217
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:	24.59	24.87	54.45	540

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	
Blynai su bananais (be pieno)	144	160.00	6.85	7.31	57.24	322
Trintos uogos	7	50.00	0.4	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.25	7.56	62.99	349
		Iš viso dienos davinio :	39.86	38.91	173.72	1205

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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 nerafinuotu aliejumi (augalinis)	19.1	40.00	0.33	3.41	0.97	36
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:	21.74	17.2	72.72	533

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 makaronai su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	55.3	150.00	7.82	1.86	38.41	202
Pomidoras	6.11	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	100.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	180.00	2.1	0.54	41.58	180
		Iš viso:	10.42	2.5	82.04	392
		Iš viso dienos davinio :	40.58	29.47	199.82	1227

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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	50.00	0.47	0.17	9.16	40
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	4.93	6.37	48.91	273

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
Kepta troškinta vištiena su kmynais (tausojantis)	122	90.00	23.43	11.03	1.14	198
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	90.00	2.23	0.14	20.58	93
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	150.00	10.5	0.3	11.7	92
		Iš viso:	40.53	15.35	58.96	536

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	
Blynai su bananais ir obuoliais (be pieno)	145	170.00	6.11	12.64	55.45	360
Trintos uogos	7	50.00	0.4	0.25	5.75	27
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
		Iš viso:	6.71	13.04	61.7	391
		Iš viso dienos davinio :	52.17	34.76	169.57	1200

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
Bananai	6.4	140.00	1.63	0.42	32.34	140
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	120.00	0.66	0.36	15.88	69
		Iš viso:	6.65	6.66	75.27	388

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	10.00	2.2	1.8	12.5	75
Kiaulienos plovas su ryžiais be sviesto (tausojantis)	107.1	180.00	15.93	7.45	31.61	257
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:	25.44	19.15	67.54	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	
Kukurūzų kruopų košė, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (be pieno)	61.2	200.00	5.02	6.68	45.37	262
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	5.42	6.78	46.52	269
		Iš viso dienos davinio :	37.51	32.59	189.33	1201

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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	
Plaktas kiaušinis keptas keptuvėje	146	120.00	15.81	17.15	0.83	221
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu ir pomidorais (tausojantis)	10.1	50.00	2.85	1.23	16.3	88
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:	21.2	18.88	21.76	342

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 (be pieno)	24.3	130.00	5.89	11.57	45.77	311
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.2	4.85	23
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.34	11.77	50.62	334
		Iš viso dienos davinio :	58.42	44.82	147.1	1225

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) (tausojantis).	41*	90.00	23.02	3.99	5.5	150
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	90.00	2.23	0.14	20.58	93
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:	31.26	11.5	70.38	510

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	180.00	5.85	4.35	49	259
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	150.00	0.83	0.45	19.85	87
		Iš viso:	7.08	4.9	70	352
		Iš viso dienos davinio :	48.22	26.48	192.82	1202

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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 be grietinės (tausojantis)	49.1*	120.00	13.96	9	7.7	168
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:	22.72	19.02	66.6	528

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 makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	150.00	10.69	0.88	50.89	254
Troškintos vištienos padažas	112.1	40.00	8.52	3	1.03	65
Pomidoras	6.11	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	19.71	3.98	53.97	331
		Iš viso dienos davinio :	51.04	31.14	187.99	1236

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
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
Bananai	6.4	130.00	1.52	0.39	30.03	130
		Iš viso:	7.66	7.33	70.46	378

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 be jogurto (tausojantis)	114.1	70.00	18.12	10.76	1.87	177
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Šviežūs agurkai	6.1*	50.00	0.42	0.11	1.21	8
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:	28.17	17.95	63.21	527

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 (be pieno)	24.3	120.00	5.44	10.68	42.25	287
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:	5.8	10.84	46.13	305
		Iš viso dienos davinio :	41.63	36.12	179.8	1211

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
Apelsinai arba mandarinai	139	120.00	0.9	0.3	12.18	55
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.04	7.24	51.58	296

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 be grietinės (tausojantis).	59.1*	100.00	19.37	6.54	5.31	158
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:	27.05	17.4	64.43	523

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	
Daržovių troškinys su grikiais (tausojantis) (augalinis)	97	200.00	9.11	17.79	42.27	366
Paprikų lazdelės	6	50.00	0.65	0.25	3.3	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.76	18.04	45.57	384
		Iš viso dienos davinio :	42.85	42.68	161.58	1202

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
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:	6.04	5.03	64.16	326

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 be pieno (tausojantis)	52.2	80.00	21.08	5.77	6.77	163
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
Kiviai arba obuoliai arba kriaušės	137	150.00	0.83	0.45	19.85	87
		Iš viso:	30.08	15.43	68.48	533

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	
Blynai su bananais (be pieno)	144	160.00	6.85	7.31	57.24	322
Trintos uogos	7	50.00	0.4	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	7.25	7.56	62.99	349
		Iš viso dienos davinio :	43.37	28.02	195.63	1208

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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
Lašišos kukulis (tausojantis).	40*	80.00	16.47	14.99	4.05	217
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
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:	26.68	22.97	58.74	548

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	200.00	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 :	41.74	37.79	183.53	1241

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų amžiaus vaikų grupė. Alergiškiems pieno baltymui)

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 pomidorais (tausojantis)	10.1	40.00	2.28	0.98	13.04	70
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Iš viso:			8.23	8.74	65.64	374

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
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 šalotos 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:			26.78	16.48	53.17	468

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	
Plaktas kiaušinis keptas keptuvėje	146	150.00	19.76	21.43	1.03	276
Puskvietinė duona	140	40.00	3.12	0.35	20.91	99
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:			23.08	21.83	23.49	383
Iš viso dienos davinio :			58.09	47.05	142.3	1225