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)

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	180.00	7.88	3.22	34.34	198
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:			9.29	14.34	55.13	387

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 :			66.68	50.6	143.6	1297

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	8.12	9.57	41.43	284
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:	18.89	9.97	56.19	390

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	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Bandelė su cinamonu	143	40.00	3.47	8.83	26.02	197
		Iš viso:	10.71	16.56	47.1	380
		Iš viso dienos davinio :	59.75	41.07	161.49	1255

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	10.53	10.33	36.11	280
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:	15.21	14.43	46.41	376

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 :	65.39	47.39	147.03	1276

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	180.00	7.46	5.98	33.08	216
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:	13.16	8.11	60.75	369

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	
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 :	47.65	46.3	169.4	1285

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	7.23	7	31.12	216
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	130	30.00	0.28	0.1	5.5	24
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125	35.00	3.53	2.33	11.31	80
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.1	69
		Iš viso:	14.08	11.75	57.03	390

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 :	56.04	41.14	174.47	1292

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	10.5	5.9	51.99	303
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:	16.12	10.16	57.56	386

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 :	62.99	48.84	149.64	1290

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	180.00	7.11	2.5	31.01	175
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:	10.68	12.67	55.05	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	
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 :	56.59	49.78	153.62	1289

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	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 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	180.00	7.86	3.29	32.04	189
Grietinės-sviesto padažas	9	15.00	0.29	7.89	0.33	73
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:	11.79	14.32	50.5	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	
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
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:	30.91	13.24	63.78	498

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 :	64.85	45.29	142.23	1236

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	180.00	7.92	6.94	34.37	232
Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	125	30.00	3.03	2	9.69	69
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.1	69
		Iš viso:	13.99	11.26	53.16	370

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 :	55.41	48.46	158.49	1292

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	7.9	2.78	34.46	194
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:	12.62	12.78	45.78	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	
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 :	56.69	50.03	152.12	1286

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	10.92	8.58	43	293
Sausainiai	46.1	20.00	1.2	4.8	13	100
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	12.12	13.38	56	393

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 :	61.97	48.49	152.23	1293

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	7.8	7.21	39.69	255
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:	14.16	11.72	52.97	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	
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 :	63.75	49.7	145.33	1284

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	10.53	10.33	36.11	280
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:			11.9	10.76	62.09	393

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
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:			26.43	24.88	53.2	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	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis)	126	80.00	7.62	3.98	21.61	153
Iš viso:			14.86	11.71	42.69	336
Iš viso dienos davinio :			53.19	47.35	157.98	1271

Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas" (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 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	200.00	7.23	7	31.12	216
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:	13.85	14.9	44.99	369

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	100.00	10.1	10.06	2.43	141
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
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	200.00	4.05	3.09	12.13	93
		Iš viso:	17.07	18.22	34.08	369
		Iš viso dienos davinio :	57.99	57.49	132.57	1280