

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ryžių košė su sviestu	1 K	200	4,75	5,12	26,15	169,4
Natūralus ekologiškas jogurtas	58/1	125	3,7	3,4	11,8	93
Nesaldinta arbata (juodoji)		150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (kivi)		140	1,4	1,4	18,2	89,6
Iš viso:			9,85	9,92	56,15	352

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	22 SR	150	3	3,05	12,68	98,88
Kalakutienos kukuliai su bulvių koše, trintų pomidorų, jogurtiniu padažu (tausojantis)	25/2 K 42 GAR/38 P 39PA	70/100/15	18,73	10,24	33,15	259,32
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis, tausojantis)	48/3 S	90	1,46	3,96	4,98	64,84
Džiovintų vaisių gėrimas be cukraus	01 G	200	0,24	0,09	4,82	21,06
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			24,83	17,61	66,45	493,85

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas su kietuoju sūriu (tausojantis)	K 78/2	150	20,95	16,98	19,6	339,73
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,45	12,5	53
Erškėtuogių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,35	17,43	32,1	392,73
Iš viso (dienos davinio):			56,03	44,96	154,7	1238,58

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu ir šilauogėmis	12	175/25	6,93	6,73	24,24	179,55
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu ir pieno šerė	53	30/4 gr /20	4,64	7,87	16,48	142,07
Vaisių lėkštelė (obuoliai)		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Iš viso:			12,2	14,75	55,87	390,67

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su makaronais	25/1 Sr	150	2,09	1,67	11,61	69,86
Mėsos ryžių plovos (tausojančios)	29/2 K	70/130	20,29	9,57	30,4	289,39
Pekino kopūstų salotos su šviežiais agurkais, kukurūzais ir aliejaus užpilu	51S	100	1,43	4,01	7,04	64,7
Šaldytų uogų gėrimas be cukraus	65 gėr	150	0,2	0,15	2,8	10,92
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			25,41	15,67	62,67	484,62

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojančios)	K 79/2	120/20	15,64	8,65	16,94	202,57
Erškėtuogių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,8	0,9	24,1	105
Iš viso (dienos davinių):			16,44	9,55	41,04	307,57
Iš viso (dienos davinių):			54,05	39,97	159,58	1182,86

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė su sviestu	5 K	200	6,16	5,78	23,92	163,2
Sūrio lazdelė		20	5	4	0,2	56,8
Nesaldinta arbata (žalioji)	58 nr./1	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (bananas)		150	2,25	0,15	31,5	133,5
Iš viso:			13,41	9,93	55,62	353,5

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis)	17 SRA	150	4,11	1,19	12,27	84,21
Vištienos filė troškinta su grietine ir daržovėmis (tausojuantis), kietojo grūdo makaronai paskaninti sviestu	P002/Gar 46	70/30/20/90	22,31	16,16	33,56	379,49
Morkų salotos (augalinis, tausojantis)	48 S	80	0,26	3,87	7,02	72,18
Vanduo su citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			28,18	21,49	64,57	590,13

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Spelta miltų lietiniai blynai	M 010/2	100	8,47	9,92	26,64	188,29
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) su cukrumi	D 25	25	1,59	0,02	5,66	30,46
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	150	150	0,8	0,9	24,1	105
Iš viso:			9,27	10,82	50,74	293,29
Iš viso (dienos davinio):			50,86	42,24	170,93	1236,92

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

**Antra savaitė
Ketvirtadienis**

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeni	
Sorų kruopų košė su sviestu	4 K	200	7,58	7,02	26,47	195,52
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	U026	80	9,05	7,8	17,53	176,53
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Obuoliai		100	1,32	1,6	11,12	63,43
Iš viso:			17,98	16,42	55,57	437,03

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeni ai,g	
Špinatų sriuba (tausojantis, augalinis)	23/1 Sr	150	1,5	1,53	9,84	59,14
Konvekinėje krosnyje kepta lašiša su trintų pomidorų padažu (tausojantis)	31 K 39PA	80/20	20,69	16,32	5,07	264,86
Bulvių košė	Gr012	120	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių daržovių salotos (pomidoras, paprika, agurkas) su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis, augalinis)	S 007	80	0,87	2,28	4,34	49,62
Vanduo paskanintas obuolių sultimis	72	150	0,75	0	7,5	28,5
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			27,48	23,32	54,25	553,96

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeni	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	82/1 SR	170	6,42	6,62	21,89	172,8
Ramunėlių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sveikuoliški sausainiai su sėklomis		40	5,16	7,68	18,28	201
Iš viso:			11,58	14,3	40,17	373,8
Iš viso (dienos davinio):			57,04	54,04	149,99	1364,79

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	7 K	200	6,4	5,26	24,69	169,93
Varškė su uogomis, jogurtu ir cukrumi	74/1 D	85	13,36	7,59	9,02	157,81
Arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (kriaušė)		150	0,6	0,45	14,25	63
Iš viso:			20,36	13,3	47,96	390,74

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis	20 Sr	150	5,23	4,79	6,38	74,59
Kiaulienos maltinukas, ryžių košė ir trintų pomidorų padažas (tausojantis)	27//2 K 44 Gar 39 PA	70/90/20	21,14	13,43	33,66	335,71
Pomidorų salotos su svogūnais ir aliejaus užpilu (augalinis, tausojantis)	47/2 S	80	1,01	2,17	4,41	47,27
Vanduo paskanintas citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			28,6	20,61	54,01	501,87

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	80/13 K	120/25	17,86	11,28	22,64	228,47
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) su cukrumi	D 25	25	1,59	0,02	5,66	30,46
Natūralus ekologiškas jogurtas		125	2,7	3,4	11,8	93
Žalioji arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,45	11,3	28,3	258,93
Iš viso (dienos davinio):			68,41	45,21	130,27	1151,54

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova