

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė su sviestu	3K	150	4,76	5,35	19,57	140,57
Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu ir sūriu	1 U	41	3,39	6,99	3,71	100,33
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (kriaušė)		100	0,4	0,3	9,5	42
Iš viso:			8,58	12,64	33,23	284,45

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sparaginių pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis tausojantis)	19 Sr	150	6,1	3,57	18,64	115,61
Vištienos šlaunelių ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	23/3K	57/93	13,97	5,56	15,39	167,49
Raugintas arba marinuotas agurkas		80	0,48	0,32	1,92	10,4
Vanduo paskanintas obuolių sultimis	72	150	0,75	0	7,5	28,5
Viso grūdo juoda duona		25	0,8	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			22,1	9,72	54,27	371,75

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	K 88	100	13,39	11,09	15,06	216,39
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) su cukrumi	D 25	30	1,59	0,02	5,66	30,46
Sezoniniai vaisiai		80	0,5	0,6	12,5	58,9
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,48	11,71	33,22	305,75
Iš viso (dienos davinio):			46,16	34,07	120,72	961,95

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė su sviestu	5 K	150	4,68	5,18	22,29	154,88
Natūralus jogurtas		125	3,5	3,1	11,8	94
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (apelsinai)		100	0,9	0,2	8,1	40
Iš viso:			9,08	8,48	42,19	288,88

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Jautienos-veršienos sultinys su skrebučiais	25 Sr	150	2,57	3,29	2,43	105,21
Troškinta jautiena (veršiena) su grietinės padažu (tausojantis)	J003	80	11,32	7,73	1,69	121,6
Kvietinė kuskuso košė su morkomis, svogūnais	88 K/KA	80	2,66	2,24	17,6	102,75
Pomidorų ir svogūnų salotos su aliejaus užpilu augalinis (augalinis, tausojantis)	47/2 S	80	0,9	2,65	3,91	40,5
Džiovintų vaisių gėrimas	01 G	150	0,24	0,09	4,82	21,06
Viso grūdo juoda duona		20	1,2	0,2	10,2	39,8
Iš viso:			18,89	16,2	40,65	430,92

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	K 92	100	7,57	7,65	41,59	255,64
Grietinė 30%		15	0,36	0,3	0,45	43
Arbatžolių arbata	58/1	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,93	7,95	42,04	298,64
Iš viso (dienos davinio):			35,9	32,63	124,88	1018,44

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sorų kruopų košė su sviestu	4K	150	5,46	5,59	20,65	146,98
Kietasis sūris		20	5,34	4	0,08	59
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (bananas)		100	1,5	0,1	21	89
Iš viso:			12,33	9,69	42,18	296,53

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba su bulvėmis A	17SRA	150	4,11	1,19	12,27	84,21
Kalakutienos kukuliai troškinti su trintų pomidorų padažu, kieto grūdo makaronais (tausojojantis)	25/2K 39PA 46Gar	50/15/80	15,65	10,2	23,5	249,93
Šviežių daržovių salotos (pomidoras, paprika, agurkas) su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	80	0,87	3,28	4,34	49,62
Šaldytų uogų gėrimas be cukraus	65/1	150	0,2	0,15	2,8	8,92
Viso grūdo juoda duona		20	1,2	0,2	10,2	39,8
Iš viso:			22,03	15,02	53,11	432,48

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kepti varškėčiai su grietine	V 003	80/15	13,37	12,12	16,31	225,84
Sezoniniai vaisiai		100	0,89	0,1	11,5	45
Ramunėlių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,26	12,22	27,81	270,84
Iš viso (dienos davinio):			48,62	36,93	123,1	999,85

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

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	12K	135/25	5,36	5,18	22,23	160,67
Varškė su jogurtu ir cukrumi	74/1 D	70	10,65	6,06	7,08	125,41
Arbatžolių arbata	59	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (kivi)		100	0,6	0,2	11,8	55,8
Iš viso:			16,61	11,44	41,11	341,88

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	15 SRA	150	1,96	1,97	9,03	64,68
Žuvies maltinukas su bulvių koše ir trintų pomidorų padažu (tausojantis)	26/2 K, Gr 012, 39 PA	60/100/15	18,73	13,7	21,35	265,11
Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus užpilu (tausojantis augalinis)	48/3 S	80	1,13	2,19	8,24	66,19
Vanduo paskanintas citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		20	0,89	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			22,81	18,08	48,18	440,28

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Naminė bandelė	11 D	60 g	4,15	3,72	24,24	157,03
Pienas	150	150	4,65	3,75	7,35	94,12
Sezoniniai vaisiai		100 g	0,4	0,9	9,8	68,5
Iš viso:			9,2	8,37	41,39	319,65
Iš viso (dienos davinio):			48,62	37,89	130,68	1101,81

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų kruopų košė su šilauogėmis	11 K	150/25	5,93	6,07	20,19	156,52
Sūris Pik-nik arba Mocarela		20	5,34	4	0,08	69
Arbatžolių arbata	58	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (mandarinas)		100	1,5	0,1	21	89
Iš viso:			12,77	10,17	41,27	314,52

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine	SR 012	150	1,94	2,22	15,2	88,4
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	KA 35/3	110/70	19,97	7,84	10,13	228,16
Viso grūdo juoda duona		20	0,89	0,2	10,2	39,8
Vanduo paskanintas obuolių sultimis	72	150	0,75	0	7,5	4,5
Iš viso:			23,55	10,26	43,03	360,86

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių plovas su vištiena	K 53/1	120	19,42	5,98	28,96	262
Spalvota lėkštė (kukurūzai, agurkas, ridikėlis)		15/20/20	0,35	0,1	2,89	14,3
Žalioji arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,77	6,08	31,85	276,3
Iš viso (dienos davinio):			56,09	26,51	116,15	951,68

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova