

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU

Direktorė

Aušra Šileikienė

Pirma savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kr. košė su sviestu	3 K	150	4,76	5,35	19,57	140,57
Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu	1 U	41	3,39	7,99	3,71	100,33
Nesaldinta arbata (juodoji)	58/1	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (apelsinai)		100	0,9	0,2	8,1	40
Iš viso:			9,05	13,54	31,38	280,9

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	14 SRA	150	3,56	2,32	16,42	117,66
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos šlaunelių maltinukas (tausojantis) su bulvių koše, jogurtiniu padažu.	23/2K/Gr012/38P	50/100/10	17,29	6,52	20,94	226,88
Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus užpilu	48/3 S	80	1,13	3,19	8,24	66,19
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:			24,13	12,3	63,92	488,98

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kieto grūdo makaronai su kietuoju sūriu (tausojantis)	M008/1	126 gr	13,79	9,72	42,42	310,91
Erškėtuogių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,79	9,72	42,42	310,91
Iš viso (dienos davinio):			46,97	35,56	137,72	1080,79

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU

Direktorė

Aušra Šileikienė

Pirma savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.05 val

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	11K/1	150	4,75	5,18	22,29	154,88
Natūralus jogurtas		125	3,5	3,1	11,8	94
Vaisių lėkštelė (bananas)		100	1,5	0,1	21	89
Nesaldinta arbata (juodoji)	58/1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,75	8,38	55,09	337,88

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba (tausojantis, augalinis)	23/1 Sr	150	1,5	1,53	9,84	59,14
Kiaulienos guliašas su moliūgu ir kieto grūdo makaronais (tausojantis)	24/2K; 46GAR	50/80	18,47	9,43	27,54	261,32
Sviežių daržovių salotos (paprika, pomidorai, agurkai) su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis, tausojantis)	S007	80	0,87	3,28	4,34	49,62
Džiovintų vaisių gėrimas	01 G	150	0,24	0,09	4,82	21,06
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			22,48	14,6	57,36	440,89

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kepti varškėčiai su grietine 30%	V 003	80/15	13,37	12,12	16,31	225,84
Sezoniniai vaisiai		40	1,15	0,9	15,1	55
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,52	13,02	31,41	280,84
Iš viso (dienos davinio):			46,75	36	143,86	1059,61

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Pirma savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.05 val

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė su šilauogėmis	12K	135/25	5,36	5,18	22,23	160,67
Nesaldinta arbata (žalioji)	60	150	0	0	0	0
Sūris Pik-nik arba Mocarela		20	5,34	4	0,08	69
Vaisių lėkštelė (kivi)		100	1	1	13	64
Iš viso:			11,7	10,18	35,31	229,67

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojojantis) augalinis	17SRA	150	4,11	1,19	12,27	84,21
Troškinta kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojojantis) su griekų koše ir sviestu	25/3 K 45 Gar	115/80	15,77	12,58	31,48	273,38
Šviežių agurkų salotos su krapais	47/1 S	80	0,66	2,65	1,91	24,18
Šaldytų uogų gėrimas be cukraus	65/1	150	0,2	0,15	2,8	9,62
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			22,14	16,84	59,28	441,14

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojojantis)	82/1 SR	150	3,63	4,11	18,72	126,35
Sveikuoliški sausainiai su sėklomis		40	5,16	7,68	18,28	189
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	8,79	0	0	0
Iš viso:			17,58	11,79	37	315,35
Iš viso (dienos davinio):			51,42	38,81	131,59	986,16

Maitinimo organizatorė

Lapas 3

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU

Direktorė

Aušra Šileikienė

Pirma savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.05 val

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Dviejų javų kruopų košė su sviestu	10K	150	4,64	5,11	23,07	141,92
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais	U019	20/3/7/5/5	3,27	4,55	10,88	97,59
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:			8,34	9,96	43,9	283,06

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	Sr 003	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Orkaitėje keptas žuvies maltinukas su bulvių koše (tausojantis)	24/2K; Gr012	60/100	16,26	13,9	17,59	235,02
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejaus užpilu (augalinis, tausojantis)	52/1 S	80	1,61	2,23	7,97	62,85
Vanduo paskanintas apelsinu	G009	150	0,06	0,02	0,79	3,51
Viso grūdo juoda duona		20	0,89	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			20,24	18,66	46,04	411,55

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Faršo ir ryžių ežiukai	K 005	85	15,47	3,82	2,5	127,3
Trintų pomidorų padažas	39 PA	15	0,78	1,91	1,84	28,05
Viso grūdo juoda duona		25	1,4	0,27	10,82	49,75
Sviežias agurkas		40	0,28	0	0,76	3,64
Arbatžolių arbata	58	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0	19,5	80
Iš viso:			18,53	6	35,42	288,74
Iš viso (dienos davinio):			47,11	34,62	125,36	983,35

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Pirma savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.05 val

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sorų kruopų košė su sviestu	4K	150	5,46	5,59	20,65	146,98
Grūdėta varškė 5%		100	11	5	3,2	97
Arbatžolių arbata	58	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (obuoliai)		100	0,4	0,1	9,8	45
Iš viso:			16,86	10,69	33,65	288,98

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	21 SR	150	2,49	2,88	7,248	76,31
Jautienos kiaulienos maltinukas su ryžių kruopomis (tausojantis) ir trintų pomidorų padažu (augalinis, tausojantis)	33/2K; 44GAR;39 P	50/80/15	17,04	10,95	29,92	251,69
Morkų obuolių salotos	48/1 S	80	0,46	4,07	10,92	87,34
Džiovintų vaisių gėrimas	01 G	150	0,15	0,06	3,6	15,75
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			21,26	17,9	60,348	470,89

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kietojo grūdo miltų bandelė su dešrele	K 91	60	8,81	11,88	28,23	249,16
Arbatžolių arbata su citrina	59	150 gr	0,03	0	0,45	1,55
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,7	16,8	55
Iš viso:			9,44	12,58	45,48	305,71
Iš viso (dienos davinio):			47,56	41,17	139,478	1065,58

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova