

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	150	3,98	4,82	19,32	139,57
Vaisių lėkštelė (kivi)		100	1	1	13	64
Natūralus ekologiškas jogurtas		125	3,7	3,4	11,8	93
Nesaldinta arbata (juodoji)	58/1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,68	9,22	44,12	296,57

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 (tausojantis)	22 SR	150	3	3,05	12,68	98,88
Kalakutienos kukuliai troškinti konvekciniėje krosnyje su bulvių koše, trintų pomidorų jogurtiniu padažu (tausojantis)	25/2K/Gr012/38P 39PA	50/90/15	14,91	8,76	20,41	215,22
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos (augalinis, tausojantis)	48/3 S	80	1,04	2,96	4,12	52,86
Džiovintų vaisių gėrimas be cukraus	01 G	150	0,15	0,04	3,6	15,75
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			20,22	15,03	49,47	422,51

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)	K78/2	120 gr	14,17	12,02	16,15	248,38
Erškėtuogių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,35	12,3	48
Iš viso:			14,47	12,37	28,45	296,38
Iš viso (dienos davinio):			43,37	36,62	122,04	1015,46

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 (tausojantis)	12	135/25	5,36	4,18	24,22	168,64
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (obuoliai)		100	0,4	0,1	9,8	45
Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu ir pieniška dešra	53	25/3gr20 gr	4,35	6,57	11,96	102,1
Iš viso:			10,14	10,85	45,98	317,29

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Daržovių sriuba su makaronais	25/1Sr	150	2,09	1,67	11,61	69,86
Mėsos ryžių plovos (tausojantis)	29/2K	50/100	15,33	8,71	24,72	251,19
Pekino kopūstų salotos s šviežiais agurkais kukurūzais ir aliejaus užpilu (augalinis, tausojantis)	51 S	90	1,25	3,59	4,4	58,6
Šaldytų uogų gėrimas be cukraus	65/1	150	0,2	0,15	2,8	10,92
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	39,8
Iš viso:			19,99	14,34	52,19	430,37

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	K 79/2	90/15	9,41	5,58	13,73	165,51
Sezoniniai vaisiai		100 gr.	0,6	0,7	16,5	78
Erškėtuogių arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,01	6,28	30,23	243,51
Iš viso (dienos davinio):			40,14	31,47	128,4	991,17

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė
Trečiadienis

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	4,71	17,51	133,48
Sūrio lazdelė		20	5	4	0,2	56,8
Nesaldinta arbata (žalioji)	58/1	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (bananas)		100	1,5	0,1	21	89
Iš viso:			11,18	8,81	38,71	279,28

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	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	64,81
Vištienos filė troškinta su grietine ir daržovėmis (tausojantis),kietojo grūdo makaronai pagardinti sviestu	P002/Gar 46	50/25/15/80	18,08	11,82	26,28	298,1
Morkų salotos (augalinis, tausojantis)	48 S	80	0,26	3,87	7,02	52,18
Vanduo su citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	29,8
Iš viso:			23,67	17,1	55,13	449,39

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Spelta miltų lietiniai blynai su trintomis uogomis	M 010/2	80/15	5,08	7,23	22,85	132,93
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) A	D25	30	1,59	0,02	5,66	30,46
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,7	16,7	101,2
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			5,68	7,93	39,55	234,13
Iš viso (dienos davinio):			40,53	33,84	133,39	962,8

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	Angliavandeniai,g	
Sorų kruopų košė su sviestu	4 K	150	5,46	5,59	20,65	146,98
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	U026	50	6,03	5,2	11,68	117,68
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,04	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (obuoliai)		100	0,4	0,1	9,8	45
Iš viso:			11,93	10,89	42,58	311,21

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba (tausojantis)A	23/1 Sr	150	1,5	1,53	9,84	58,14
Konvekciniėje krosnyje kepta žuvis su pomidorų padažu (tausojantis)	31K39 PA	70 gr,/10	15,42	12,79	3,13	182,8
Bulvių košė	Gr 012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių daržovių (pomidoras, paprika, agurkas) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis, augalinis)	47/1 S	80	0,87	1,28	4,34	47,62
Vanduo paskanintas obuolių sultimis	72	150	0,75	0	7,5	28,5
Viso grūdo juoda duona		15	0,84	0,16	6,49	28,95
Iš viso:			21,65	18,68	47,98	448,1

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	82/1 SR	150	3,63	4,11	18,72	126,35
Sveikuoliški sausainiai su sėklomis		40	5,16	7,68	18,28	189
Ramunėlių arbata be cukraus	60	150	8,79	0	0	0
Iš viso:			12,42	11,79	37	315,35
Iš viso (dienos davinio):			46	41,36	127,56	1074,66

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Antra savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu	7 K	150	5,47	4,94	20,64	144,6
Varškė su jogurtu ir cukrumi	74/1 D	70	10,65	6,06	7,08	125,41
Arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (kriaušė)		100	0,4	0,3	9,5	42
Iš viso:			16,52	11,3	37,22	312,01

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) A	20 Sr	150	5,23	4,79	6,38	74,59
Kiaulienos maltinukas, ryžių košė ir trintų pomidorų padažas (tausojantis)	27/2K 44gAR 39 PA	50/80/15	15,64	9,89	26,59	264,77
Pomidorų salotos su svogūnais ir aliejaus užpilu (augalinis,	47/2 S	80	0,9	2,65	3,91	40,5
Vanduo paskanintas citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		20	1,12	0,22	8,66	29,8
Iš viso:			22,99	17,55	46,44	414,16

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas su obuoliais (tausojantis)	80/13 K	100/20	12,77	8,18	21,73	192,42
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) A	D25	30	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:			17,06	11,6	39,19	315,88
Iš viso (dienos davinio):			56,57	40,45	122,85	1042,05

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

