

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU

Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavan	
Grikių kruopų košė su sviestu	3K	200	5,51	5,51	25,23	167,1
Viso grūdo baltos duonos sumuštinis su sviestu ir sūriu	1 U	42	3,63	8,82	3,71	108,74
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (kriaušė)		150	0,6	0,45	14,25	63
Iš viso:			9,77	14,78	43,64	340,39

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavan	
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	77/123	18,63	7,41	20,53	223,38
Raugintas (arba marinuotas) agurkas		100	0,6	0,4	2,4	13
Vanduo paskanintas granatų sultimis	72	150	0,75	0	7,5	28,5
Viso grūdo juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Iš viso:			27,76	11,71	62,06	440,19

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavan	
Varškės ryžių apkepas	K 88	120	18,95	14,09	16,17	268,53
Trintos uogos (šviežios arba šaldytos) su cukrumi	D 25	30	1,59	0,02	5,66	30,46
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		120	0,8	0,9	24,1	105
Iš viso:			21,34	15,01	45,93	403,99
Iš viso (dienos davinio):			58,87	41,5	151,63	1184,57

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	200	6,16	5,78	23,92	163,2
Natūralus jogurtas		125	3,5	3,1	11,8	94
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (apelsinai)		150	1,35	0,3	12,15	60
Iš viso:			11,01	9,18	47,87	317,2

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	90	13,83	9,45	2,07	148,62
Kvietinė kuskuso košė su morkomis ir svogūnais	88 K/KA	90	3,18	3,29	20,97	128,15
Pomidorų salotos su svogūnais ir aliejaus užpilu (augalinis, tausojantis)	47/2 S	90	1,01	3,17	4,41	47,27
Viso grūdo juoda duona		25	0,8	0,27	10,82	49,75
Džiovintų vaisių gėrimas	01 G	200	0,24	0,09	4,82	21,06
Iš viso:			21,63	19,56	45,52	500,06

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai su grietine 30%	K 92	120	9,7	9,5	50,44	386,6
Arbatžolių arbata	58/1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,7	9,5	50,44	386,6
Iš viso (dienos davinio):			42,34	38,24	143,83	1203,86

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	200	7,58	7,02	26,47	195,52
Kietasis sūris		20	6,6	5,2	0	73,4
Arbatžolių arbata su citrina	59	150	0,03	0	0,45	1,55
Vaisių lėkštelė (bananas)		150	2,25	0,15	31,5	122,5
Iš viso:			16,46	12,37	58,42	392,97

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)	17SRA	150	4,11	1,19	12,27	84,21
Kalakutienos kukuliai troškinti su trintų pomidorų padažu, kieto grūdo makaronais (tausojantis)	25/2K 1 39PA , 46 Gar	70/20/90	19,49	13,12	28,37	298,94
Šviežių daržovių salotos (pomidoras, paprika, agurkas) su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (tausojantis)	S007	80	0,87	3,28	4,34	49,62
Šaldytų uogų gėrimas be cukraus	65/1	200	0,2	0,15	2,8	10,92
Viso grūdo juoda duona		25	0,8	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			25,47	18,01	58,6	493,44

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kepti varškėčiai su grietine	V003	100/20	15,38	14,79	20,4	273,78
Vaisinė arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	1,35	0,3	12,15	60
Iš viso:			16,73	15,09	32,55	333,78
Iš viso (dienos davinio):			58,66	45,47	149,57	1220,19

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	Angliavan	
Avižinių dribsnių košė su šilauogėmis	12K	175/25	6,93	6,73	24,24	179,55
Varškė su jogurtu ir cukrumi	74/1 D	85	7,87	4,7	7,75	105,58
Arbatžolių arbata	59	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (kivi)		120	0,6	0,12	14,76	67,56
Iš viso:			15,4	11,55	46,75	352,69

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavan	
Kopūstų sriuba su bulvėmis	15 SRA	150	1,96	1,97	9,03	64,68
Žuvies maltinukas su bulvių koše ir trintų pomidorų padažu	26/2 K Gr 012 39 PA	80/120/20	27,19	21,79	25,61	333,98
Burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus užpilu	48/3 S	90	1,31	3,81	9,3	76,74
Vanduo paskanintas citrina	71	150	0,1	0	0,9	4,5
Viso grūdo juoda duona		25	0,8	0,27	10,82	49,75
Iš viso:			31,36	27,84	55,66	529,65

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavan deniai,g	
Naminė bandelė	11 D	80 g	6,2	6,45	31,2	197,02
Pienas		200	6,3	5,01	9,8	123
Sezoniniai vaisiai		120	0,8	0,11	10,2	75,4
Iš viso:			13,3	11,57	51,2	395,42
Iš viso (dienos davinio):			60,06	50,96	153,61	1277,76

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS "GINTARĖLIS"

TVIRTINU
Direktorė

Aušra Šileikienė

Trečia savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.05 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų kruopų košė su šilauogėmis	9 K	180/20	7,17	6,385	25,23	170,92
Sūris Pik-nik arba mocarela		20	5,34	4	0,08	69
Arbatžolių arbata	58	150	0	0	0	0
Vaisių lėkštelė (bananas)		150	2,7	0,8	32,9	140,2
Iš viso:			15,21	11,185	58,21	380,12

Pietūs 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	21 SR	150	2,49	2,88	7,24	76,31
Troškinti kopūstai su mėsa (tausojantis)	35/3 KA	110/80	29,71	15,26	11,74	355,2
Viso grūdo juoda duona		30	1,96	0,39	17,15	69,65
Vanduo paskanintas obuolių sultimis	72	150	0,75	0	9,5	28,5
Iš viso:			34,91	18,53	45,63	529,66

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių plovas su vištiena	K 53/1	150	25,62	9,25	32,55	313,36
Spalvota lėkštė (kukurūzai+agurkas +ridikėlis)		20/30/30	0,85	0,15	3,63	17,1
Žalioji arbata be cukraus	60	150	0	0	0	0
Iš viso:			26,47	9,4	36,18	330,46
Iš viso (dienos davinio):			76,59	39,115	140,02	1240,24

Maitinimo organizatorė

Raisa Ivanova