

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	K-1	150	4,07	3,36	25,95	147,82
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			5,31	5,40	49,25	276,82

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Žiemos“ sriuba (tausojantis)	S-1	100	3,72	6,38	2,39	81,71
Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	A-1	60	11,91	6,75	3,37	121,31
Virtos bulvės (tausojantis)	PG-1	80	1,62	0,16	13,20	59,94
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Pomidorų salotos	SL-2	40	0,51	0,55	2,32	13,67
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinų kompotas	G-8	150	0,53	0,12	13,73	53,82
Iš viso:			20,64	16,39	49,91	411,43

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-1	175	8,18	7,11	44,30	260,64
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			8,18	7,11	44,30	260,64
Iš viso (dienos davinio):			34,13	28,90	143,46	948,89

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	K-2	150	6,16	5,12	26,67	170,20
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	150				
Iš viso:			6,80	5,76	47,47	274,20

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis)	S-2	104	0,82	2,26	6,45	47,03
Kalakutienos kukuliukai (tausojantis)	A-2	70	15,62	4,14	3,60	113,76
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	PG-2	80	2,11	2,25	20,21	108,23
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su morkomis (su aliejumi)	SL-1	40	0,53	2,07	2,24	26,51
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	150	0,13	0,13	4,08	16,52
Iš viso:			22,15	14,33	55,19	417,63

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su tofu, žaliaisiais žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-3	175	14,24	12,59	11,86	209,72
Kakava su pienu	G-17	150	2,63	1,84	2,87	34,25
Iš viso:			16,87	14,43	14,73	243,97
Iš viso (dienos davinio):			45,81	34,52	117,39	935,80

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	150	3,31	3,59	23,24	139,69
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			3,95	4,23	44,04	243,69

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S-3	104	1,71	2,79	12,00	80,40
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	A-3	60	11,79	3,96	6,59	109,97
Prancūziška bulvių košė	PG-3	80	1,65	2,33	10,91	69,26
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Burokėlių salotos	SL-3	40	0,61	2,05	3,69	32,01
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmyrų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			18,03	14,73	56,72	415,86

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su vaniliniu padažu	PV-2	150	10,11	5,51	46,96	264,22
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			10,11	5,51	46,96	264,22
Iš viso (dienos davinio):			32,09	24,48	147,72	923,78

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	K-4	150	4,56	3,37	26,74	148,92
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų ğerimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			5,80	5,41	50,04	277,92

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sriuba su vištienos gabaliukais ir žirneliais (tausojantis)	S-4	100	3,46	2,29	1,75	40,43
Veršienos befstrogenas (tausojantis)	A-4	80	9,71	5,16	4,45	100,11
Virti griķiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Šaldytų daržovių troškinys (tausojantis)	DG-4	50	0,61	0,11	2,59	16,50
Kopūstų – morkų – salierų salotos	SL-4	40	0,55	2,07	2,35	26,81
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			21,07	11,79	53,22	382,83

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėķiai (tausojantis)	PV-4	130	15,08	9,23	26,25	241,69
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			15,08	9,23	26,25	241,69
Iš viso (dienos davinio):			41,95	26,43	129,51	902,44

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška bolivinės baltos ir obuolių košė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	K-14	135	4,77	2,69	31,54	169,28
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			5,45	3,35	52,80	274,83

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S-5	104	3,79	2,42	10,75	73,84
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-5	60	13,90	3,05	3,31	95,77
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Morkų ir obuolių salotos	SL-5	40	0,22	2,11	4,30	34,63
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Džiovintų abrikosų kompotas	G-14	150	0,57	0,07	8,25	33,14
Iš viso:			22,55	12,37	55,75	400,09

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės suflė su trintais persikais (tausojantis)	PV-5	160	15,24	12,71	19,13	247,28
Kmynų arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			15,40	12,83	19,53	249,94
Iš viso (dienos davinio):			43,39	28,55	128,08	924,87

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su bananiniu padažu (tausoįantis)	K-10	150	2,92	2,57	32,65	162,26
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			4,16	4,61	55,95	291,26

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausoįantis)	S-6	104	2,81	2,03	5,87	51,95
Karališki balandėliai (tausoįantis)	A-6	95	15,35	9,14	6,16	166,62
Bulvių košė su morkomis	PG-7	80	1,50	2,32	10,12	64,60
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausoįantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Morkų salotos	SL-11	40	0,44	0,52	3,47	16,90
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių gėrimas	G-12	150	0,08	0,08	7,50	33,00
Iš viso:			22,53	16,51	48,02	414,06

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų ir varškės apkepas su džemu (tausoįantis)	PV-6	200	10,72	9,75	33,63	264,67
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			10,72	9,75	33,63	264,67
Iš viso (dienos davinio):			37,41	30,88	137,59	969,98

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-5	150	6,34	5,38	26,32	176,22
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Erškėtrožių ir šaltalankių arbata	G-5	150				
Iš viso:			6,98	6,02	47,12	280,22

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-7	104	0,73	2,25	5,68	44,95
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	A-7	60	13,13	3,72	0,61	87,96
Virti ryžiai (tausojantis)	PG-6	80	2,13	2,27	23,04	118,78
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su obuoliais	SL-7	40	0,48	2,07	2,40	27,44
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinų – abrikosų kompotas	G-13	150	0,23	0,06	4,95	19,52
Iš viso:			19,62	13,87	55,28	404,22

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omlėtas su dešrele, žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-7	150	11,39	16,95	10,32	232,44
Kakava su pienu	G-17	150	2,63	1,84	2,87	34,25
Iš viso:			14,02	18,79	13,19	266,69
Iš viso (dienos davinio):			40,62	38,68	115,59	951,13

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pakepintas svogūnais (tausojantis)	K-6	158	4,21	3,67	23,10	148,68
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			4,85	4,31	43,90	252,68

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	104	1,03	2,70	7,71	58,85
Keptas žuvies maltinis su varške (tausojantis)	A-8	60	12,26	4,98	9,63	133,65
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Pekino kopūstų salotos	SL-8	40	0,40	0,52	1,30	10,13
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmyrų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			18,04	13,14	55,79	401,67

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Mažylių“ blynai su grietine	PV-8	175	9,48	7,88	36,11	249,99
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			9,51	7,90	36,57	251,54
Iš viso (dienos davinio):			32,40	25,35	136,26	905,89

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su vaniliniu padažu (tausojantis)	K-7	170	5,25	4,59	26,13	159,40
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			6,49	6,63	49,43	288,40

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių–pomidorų sriuba (tausojantis)	S-9	104	0,74	2,69	7,07	53,82
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	A-9	60	13,97	4,72	2,58	109,08
Troškintos kukurūzų kruopos (tausojantis)	PG-8	80	3,26	2,45	19,76	109,67
Šaldytų daržovių troškinys (tausojantis)	DG-4	50	0,61	0,11	2,59	16,50
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	40	0,35	2,09	3,63	31,16
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			20,62	12,98	49,99	379,61

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su džemu (tausojantis)	PV-9	150	16,66	10,95	22,25	252,16
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			16,66	10,95	22,25	252,16
Iš viso (dienos davinio):			43,77	30,56	121,67	920,16

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė (tausojantis)	K-8	150	5,25	4,49	24,54	161,59
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbata su obuoliais ir spanguolėmis	G-6	150				
Iš viso:			5,89	5,13	45,34	265,59

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sriuba su jautienos gabaliukais ir šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	S-10	100	3,17	2,54	1,85	42,70
Kukuliai "Buratinas" (tausojantis)	A-10	60	10,47	4,68	7,24	111,50
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Agurkų salotos	SL-10	40	0,35	0,53	1,07	9,17
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	150	0,13	0,11	4,14	16,37
Iš viso:			21,17	12,49	57,55	407,23

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su svogūnais ir avių gėrimu	PV-10	270	3,91	7,76	39,03	241,80
Kmynų arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			4,07	7,87	39,43	244,46
Iš viso (dienos davinio):			31,13	25,50	142,32	917,28

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-9	150	5,84	5,02	21,55	148,24
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			7,08	7,06	44,85	277,24

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (tausojantis)	S-11	100	3,39	1,99	6,42	57,10
Keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)	A-11	60	9,16	5,27	4,08	100,22
Pomidorinis ryžių risotto (tausojantis)	PG-9	80	2,40	2,47	22,13	117,58
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	2,16	4,52	38,18
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	SL-6	40	0,91	2,04	4,31	34,62
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	150	0,13	0,13	4,08	16,52
Iš viso:			18,35	14,32	55,92	407,02

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių blynai	PV-11	175	8,68	7,01	45,78	265,41
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			8,68	7,01	45,78	265,41
Iš viso (dienos davinio):			34,10	28,39	146,55	949,67

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų koše su bananais ir silauogėmis (tausojantis)	K-14	150	5,96	1,10	31,24	169,48
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	150				
Iš viso:			6,60	1,74	52,04	273,48

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	S-12	104	1,42	2,76	10,15	70,98
Kalakutienos pukučiai (tausojantis)	A-12	60	11,45	4,15	3,12	95,21
Geltona bulvių koše	PG-5	80	1,62	2,31	10,99	70,24
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	40	0,35	2,09	3,63	31,16
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Razinių – obuolių kompotas	G-15	150	0,39	0,17	10,69	42,40
Iš viso:			18,16	14,97	57,18	415,56

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	PV-12	170	13,34	7,96	38,43	281,61
Vaisinė arbata	G-21	150				
Iš viso:			13,34	7,96	38,43	281,61
Iš viso (dienos davinio):			38,11	24,67	147,65	970,64

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	K-11	150	5,90	2,82	29,53	160,40
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			6,54	3,46	50,33	264,40

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių–perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-13	104	2,36	2,76	8,57	65,67
Žuvies šnicelis su kiauliena (tausojantis)	A-13	60	10,56	4,42	0,33	83,86
Bulvių košė su tofu	PG-10	80	2,88	2,03	10,01	69,03
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	2,14	7,78	49,67
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su paprikomis	SL-14	40	0,46	2,08	1,69	24,86
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmyņų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			18,98	13,91	46,75	372,22

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvinės bandelės su varške	PV-13	225	11,65	9,32	31,29	253,06
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			11,65	9,32	31,29	253,06
Iš viso (dienos davinio):			37,17	26,69	128,37	889,68

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkinė košė	K-13	150	3,80	2,62	25,00	140,82
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Migdolų gėrimas	G-1	100	0,60	1,40	2,50	25,00
Iš viso:			5,04	4,66	48,30	269,82

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su miltiniais kukuličiais (tausojantis)	S-14	104	3,32	3,42	12,85	87,91
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	A-14	70	12,88	4,90	7,71	125,80
Troškintos bulvės (tausojantis)	PG-11	80	1,38	2,15	11,51	69,09
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,55	3,23	8,22	62,77
Kopūstų salotos su paprikomis	SL-13	40	0,57	0,54	2,28	13,52
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Šaldytų uogų kompotas	G-10	150	0,32	0,65	3,98	16,58
Iš viso:			21,41	15,15	56,93	418,47

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais ir vaniliniu padažu	PV-14	150	8,96	5,14	51,33	273,60
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			8,96	5,14	51,33	273,60
Iš viso (dienos davinio):			35,41	24,95	156,55	961,89

Direktorė
Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:05 – 08:11 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	K-12	150	5,46	5,05	25,66	171,39
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			6,14	5,71	46,92	276,94

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	S-15	100	3,45	2,28	4,77	51,67
Keptas vištienos apkepas (tausojantis)	A-15	60	13,21	4,09	3,87	104,53
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,62	3,13	5,15	45,09
Agurkų – pomidorų salotos	SL-12	40	0,36	0,52	1,34	9,98
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	150	0,13	0,11	4,14	16,37
Iš viso:			24,19	11,63	57,37	410,04

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rudeninės daržovių salotos (tausojantis)	PV-15	75	1,10	2,10	8,55	53,92
Bandelė su dešrele	PV-16	75	6,32	13,29	21,42	223,41
Kmylių arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			7,58	15,51	30,38	279,99
Iš viso (dienos davinio):			37,91	32,85	134,67	966,97

Direktorė

Elena Čekienė