

TVIRTINU
Direktorė
Elena Čekienė

202__ m. _____ mėn. _____ d.

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. amžiaus vaikams

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 07.00 iki 17.30 val.**

Pastaba. Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. pakeisti vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maistu, kai mitybinė vertė nepablogėja, o energetinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Taip pat patiekalai keičiami atsižvelgiant į sezoniškumą (pvz. burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.). Vaisiai išduodami pagal sezoniškumą.

SUDERINTA

VMVT Utenos departamento
Vyriausioji veterinarijos gydytoja-inspektorė
Birutė Gabrilienė

202__ m. _____ mėn. _____ d.

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 su sviestu (tausojantis)	K-1	150	4,36	3,29	27,96	156,78
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,78	6,31	49,56	294,28

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	3,76	7,76	2,58	89,15
Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	A-1	60	11,91	5,75	3,37	112,47
Virtos bulvės (tausojantis)	PG-1	80	1,62	0,16	13,20	59,94
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	1,16	4,52	29,48
Pomidorų salotos	SL-2	40	0,56	1,00	2,26	17,63
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:			20,72	16,21	50,04	405,29

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	8,39	9,36	43,98	280,44
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			8,39	9,36	43,98	280,44
Iš viso (dienos davinio):			36,88	31,88	143,59	980,00

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	K-2	150	6,44	4,82	28,62	176,92
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Čiobrelių arbata	G-2	150				
Iš viso:			6,96	5,34	45,52	261,42

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis)	S-2	104	0,87	2,27	6,37	47,16
Kalakutienos kukuliukai (tausojantis)	A-2	70	15,62	3,54	3,60	108,46
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	PG-2	80	2,11	1,25	20,21	99,53
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,70	3,27	8,52	65,29
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:			22,35	12,78	55,40	406,27

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu, žaliaisiais žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-3	175	14,90	14,10	12,35	228,67
Kakava su pienu	G-17	150	2,95	2,64	5,11	51,85
Iš viso:			17,85	16,74	17,46	280,52
Iš viso (dienos davinio):			47,16	34,87	118,38	948,21

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	150	3,37	5,80	23,01	159,10
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			3,89	6,32	39,91	243,60

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S-3	104	1,77	2,40	11,92	77,00
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	A-3	60	11,79	2,96	6,59	101,13
Prancūziška bulvių košė	PG-3	80	1,70	1,45	11,25	63,20
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,63	2,78	5,16	42,43
Burokėlių salotos	SL-3	40	0,61	1,54	3,69	27,80
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			18,15	11,60	56,99	390,69

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su vaniliniu padažu	PV-2	150	10,43	6,31	49,21	281,93
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			10,43	6,31	49,21	281,93
Iš viso (dienos davinio):			32,48	24,24	146,12	916,23

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	K-4	150	4,84	3,58	28,70	160,13
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			8,26	6,60	50,30	297,63

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	1,30	1,75	31,75
Veršienos befstrogenas (tausojantis)	A-4	80	9,88	5,96	4,20	107,11
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Šaldytų daržovių troškiny (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:			21,24	11,60	52,96	381,15

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	PV-4	130	16,57	12,24	27,10	278,71
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			16,57	12,24	27,10	278,71
Iš viso (dienos davinio):			46,07	30,43	130,37	957,49

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 balandos ir obuolių košė su šaldytomis uogomis (tausojantis)	K-14	135	4,81	2,79	31,84	171,57
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			5,37	3,33	49,20	257,62

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	3,84	2,43	10,66	73,97
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-5	60	13,90	2,45	3,31	90,47
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,67	1,43	11,32	64,18
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	1,14	7,78	40,97
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:			22,65	9,89	56,00	380,16

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	17,02	14,81	20,29	279,09
Kmylių arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			17,18	14,93	20,68	281,75
Iš viso (dienos davinio):			45,20	28,15	125,88	919,53

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su bananiniu padažu (tausojantis)	K-10	150	2,96	2,18	32,93	160,27
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			6,38	5,20	54,53	297,77

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su žuvies kukuliais (tausojantis)	S-6	104	2,81	1,43	5,87	46,81
Karališki balandėliai (tausojantis)	A-6	95	15,49	10,04	5,95	174,52
Bulvių košė su morkomis	PG-7	80	1,55	1,44	10,46	58,54
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	1,16	4,52	29,48
Morkų salotos	SL-11	40	0,49	1,14	3,45	22,53
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:			22,76	15,55	48,12	407,67

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronų ir varškės apkepas su džemu (tausojantis)	PV-6	200	11,74	10,26	35,16	280,22
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			11,74	10,26	35,16	280,22
Iš viso (dienos davinio):			40,89	31,00	137,81	985,66

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	K-5	150	6,63	6,11	28,34	192,54
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Erškėtrožių ir šaltalankių arbata	G-5	150				
Iš viso:			7,15	6,63	45,24	277,04

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	S-7	104	0,78	2,26	5,60	45,09
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	A-7	60	13,14	3,17	0,74	83,71
Virti ryžiai (tausojantis)	PG-6	80	2,13	1,27	23,04	110,08
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,70	3,27	8,52	65,29
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:			19,84	12,37	55,63	393,92

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele, žirneliais ir pomidorais (tausojantis)	PV-7	150	11,45	16,55	10,30	229,00
Kakava su pienu	G-17	150	2,95	2,64	5,11	51,85
Iš viso:			14,40	19,19	15,41	280,85
Iš viso (dienos davinio):			41,39	38,19	116,27	951,81

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais (tausojantis)	K-6	158	4,27	5,77	22,88	167,19
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			4,79	6,29	39,78	251,69

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	104	1,09	2,31	7,63	55,45
Keptas žuvies maltinis su varške (tausojantis)	A-8	60	12,53	4,48	9,82	131,29
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,67	1,43	11,32	64,18
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	1,14	7,78	40,97
Pekino kopūstų salotos	SL-8	40	0,44	0,97	1,24	14,09
Tamsi duona	KT-1	20	1,38	0,26	10,38	42,80
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			18,46	10,82	56,16	385,11

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Mažylių“ blynai su grietine	PV-8	175	10,33	10,67	36,40	280,03
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			10,36	10,69	36,86	281,58
Iš viso (dienos davinio):			33,61	27,80	132,80	918,38

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su vaniliniu padažu (tausojantis)	K-7	170	5,32	4,38	26,63	160,07
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			8,74	7,40	48,23	297,57

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių–pomidorų sriuba (tausojantis)	S-9	104	0,80	2,30	6,98	50,42
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	A-9	60	13,97	3,72	2,58	100,24
Troškintos kukurūzų kruopos (tausojantis)	PG-8	80	3,80	5,15	20,27	133,77
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:			21,21	14,29	50,41	391,47

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su džemu (tausojantis)	PV-9	150	18,62	12,21	24,48	281,65
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			18,62	12,21	24,48	281,65
Iš viso (dienos davinio):			48,57	33,90	123,11	970,68

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-8	150	5,53	5,20	26,50	177,44
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Arbata su obuoliais ir spanguolėmis	G-6	150				
Iš viso:			6,05	5,72	43,40	261,94

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	1,55	1,85	34,02
Kukuliai "Buratinas" (tausojantis)	A-10	60	10,51	5,68	7,41	116,30
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,63	2,78	5,16	42,43
Agurkų salotos	SL-10	40	0,39	0,98	1,00	13,13
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:			21,26	12,60	57,66	404,65

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su svogūnais ir kefyru	PV-10	270	8,11	10,42	29,82	243,60
Kmynų arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			8,27	10,53	30,22	246,26
Iš viso (dienos davinio):			35,58	28,85	131,28	912,85

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 su sviestu (tausojantis)	K-9	150	6,11	5,31	23,45	159,91
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			9,53	8,33	45,05	297,41

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	1,40	6,42	51,95
Keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)	A-11	60	9,16	4,67	4,08	94,92
Pomidorinis ryžių risotto (tausojantis)	PG-9	80	2,74	2,02	22,08	115,18
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	40	0,97	1,16	4,52	29,48
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:			18,68	11,67	55,87	385,47

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	8,89	8,76	45,47	281,00
Melisos arbata	G-16	150				
Iš viso:			8,89	8,76	45,47	281,00
Iš viso (dienos davinio):			37,10	28,75	146,39	963,88

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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška bulgur kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (tausojantis)	K-14	150	6,08	1,39	32,06	175,89
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Čiobrelių arbata	G-2	150				
Iš viso:			6,60	1,91	48,96	260,39

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	S-12	104	1,47	2,37	10,07	67,58
Kalakutienos pukučiai (tausojantis)	A-12	60	11,46	3,69	3,17	90,09
Geltona bulvių košė	PG-5	80	1,67	1,43	11,32	64,18
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,70	3,27	8,52	65,29
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
Razinų – obuolių kompotas	G-15	150	0,39	0,17	10,69	42,40
Iš viso:			18,42	13,29	57,77	403,50

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	PV-12	170	13,45	8,86	37,99	288,31
Vaisinė arbata	G-21	150				
Iš viso:			13,45	8,86	37,99	288,31
Iš viso (dienos davinio):			38,46	24,07	144,72	952,20

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pusryčių košė su uogomis (tausojantis)	K-11	150	5,89	3,42	29,63	166,35
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Raudonoji arbata	G-3	150				
Iš viso:			6,41	3,94	46,53	250,85

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių–perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-13	104	2,41	2,37	8,48	62,27
Žuvies šnicelis su kiauliena (tausojantis)	A-13	60	10,56	3,42	0,33	75,02
Bulvių košė su sūriu	PG-10	80	4,05	3,98	10,18	92,81
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	60	1,08	1,14	7,78	40,97
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 – kmynų gėrimas	G-9	150	0,27	0,22	8,00	36,33
Iš viso:			20,21	13,46	46,84	375,06

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvinės bandelės su varške	PV-13	225	12,00	12,88	29,67	280,60
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	150				
Iš viso:			12,00	12,88	29,67	280,60
Iš viso (dienos davinio):			38,62	30,28	123,04	906,51

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkinė košė	K-13	150	3,86	1,98	25,42	137,24
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Pienas	G-1	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,28	5,00	47,02	274,74

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su miltiniais kukuliais (tausojantis)	S-14	104	3,41	3,33	12,73	87,15
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	A-14	70	12,88	3,90	7,71	116,96
Troškintos bulvės (tausojantis)	PG-11	80	1,38	1,15	11,51	60,39
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	60	1,70	3,27	8,52	65,29
Kopūstų salotos su paprikomis	SL-13	40	0,62	0,99	2,21	17,48
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:			21,68	13,56	57,03	406,65

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais ir vaniliniu padažu	PV-14	150	9,09	5,46	52,22	280,64
Ramunėlių arbata	G-19	150				
Iš viso:			9,09	5,46	52,22	280,64
Iš viso (dienos davinio):			38,05	24,01	156,27	962,02

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-12	150	5,74	5,76	27,62	187,24
Sezoniniai vaisiai	KT-2	80	0,52	0,52	16,90	84,50
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	150	0,04	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			6,30	6,30	44,98	273,29

Pietūs 11:15 – 11:22 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	S-15	100	3,45	1,29	4,77	42,99
Keptas vištienos apkepas (tausojantis)	A-15	60	13,27	4,71	4,29	112,39
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	60	0,63	2,78	5,16	42,43
Agurkų – pomidorų salotos	SL-12	40	0,41	0,97	1,28	13,94
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:			24,31	11,36	57,75	410,52

Pavakariai 15:00 – 15:08 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	6,36	13,38	21,69	225,97
Kmylių arbata	G-20	150	0,16	0,12	0,40	2,66
Iš viso:			7,62	15,60	30,65	282,55
Iš viso (dienos davinio):			38,23	33,26	133,37	966,36

Direktorė

Elena Čekienė