

TVIRTINU
Direktorė
Elena Čekienė

202__ m. _____ mėn. _____ d.

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO (BE KIAUŠINIŲ) VALGIARAŠTIS

4-7 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 sezoniskumą (pvz. burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.). Vaisiai išduodami pagal sezoniskumą.

SUDERINTA

VMVT Utenos departamento
Vyriausioji veterinarijos gydytoja-inspektorė

Birutė Gabrilienė

202__ m. _____ mėn. _____ d.

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	185	5,45	4,11	34,95	195,97
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			9,72	7,87	61,63	366,22

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Žiemos“ sriuba (tausojantis)	S-1	150	5,67	10,87	4,34	129,39
Troškintas kiaulienos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	A-1	75	13,28	6,26	5,46	130,90
Virtos bulvės (tausojantis)	PG-1	100	2,02	0,20	16,46	74,74
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Pomidorų salotos	SL-2	50	0,70	1,25	2,87	22,21
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinų kompotas	G-8	200	0,70	0,17	18,19	71,24
Iš viso:			25,39	20,53	65,76	519,20

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	PV-1	220	10,30	10,34	59,39	355,88
Melisos arbata	G-16	200				
Iš viso:			10,30	10,34	59,39	355,88
Iš viso (dienos davinio):			45,41	38,74	186,78	1241,29

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	8,47	6,51	37,70	234,33
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	200				
Iš viso:			9,11	7,15	58,50	338,33

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,24	2,86	9,13	63,98
Kalakutienos kukuliukai (tausojantis)	A-2	80	17,60	3,49	6,84	129,01
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	PG-2	100	2,54	1,55	24,29	120,03
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su morkomis (su aliejumi)	SL-1	50	0,70	2,59	2,95	33,79
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	200	0,19	0,18	5,57	22,44
Iš viso:			25,91	15,09	72,29	503,61

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	220	16,99	9,43	40,33	308,93
Kakava su pienu	G-17	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Iš viso:			20,73	12,78	46,83	374,53
Iš viso (dienos davinio):			55,75	35,02	177,62	1216,47

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	K-3	200	4,19	7,59	28,64	201,50
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
Iš viso:			4,83	8,23	49,44	305,50

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	S-3	105	2,79	3,32	19,05	118,43
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	A-3	75	14,73	3,19	10,08	129,45
Prancūziška bulvių košė	PG-3	100	2,06	2,04	13,73	79,42
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,72	6,39	55,02
Burokėlių salotos	SL-3	50	0,79	2,06	4,78	36,48
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmylių gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
Iš viso:			23,37	15,04	78,00	522,95

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su vaniliniu padažu	PV-2	200	12,94	7,03	64,48	356,37
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	200				
Iš viso:			12,94	7,03	64,48	356,37
Iš viso (dienos davinio):			41,14	30,30	191,92	1184,82

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	6,12	4,62	36,48	204,04
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			10,39	8,38	63,15	374,29

Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,93	1,68	2,81	44,99
Veršienos befstrogenas (tausojantis)	A-4	120	14,72	8,68	5,72	155,93
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šaldytų daržovių troškiny (tausojantis)	DG-4	70	0,83	0,15	3,53	22,50
Kopūstų – morkų – salierų salotos	SL-4	50	0,73	2,59	3,05	33,99
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			29,66	15,85	68,10	507,64

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	165	20,80	14,63	36,72	354,40
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			20,80	14,63	36,72	354,40
Iš viso (dienos davinio):			60,84	38,86	167,97	1236,33

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	180	6,42	3,72	42,44	228,73
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			7,10	4,39	63,89	334,90

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	S-5	105	5,76	3,10	16,14	106,49
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	A-5	75	17,61	2,79	5,34	116,52
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	2,02	14,68	84,53
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Morkų ir obuolių salotos	SL-5	50	0,29	2,66	5,86	45,28
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Džiovintų abrikosų kompotas	G-14	200	0,72	0,09	10,45	41,89
Iš viso:			29,57	12,41	75,65	501,37

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	200	21,32	16,64	32,91	363,24
Kmynų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			21,52	16,78	33,41	366,57
Iš viso (dienos davinio):			58,19	33,58	172,94	1202,83

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	3,65	2,80	40,75	199,25
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			7,91	6,57	67,43	369,50

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	3,38	1,65	7,53	57,43
Karališki balandėliai (tausojantis)	A-6	120	19,37	12,97	8,38	225,82
Bulvių košė su morkomis	PG-7	100	1,87	1,77	12,70	71,11
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Morkų salotos	SL-11	50	0,67	1,46	4,64	29,93
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių gėrimas	G-12	200	0,10	0,10	10,00	44,00
Iš viso:			28,40	19,74	61,70	519,01

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	250	14,18	12,39	43,87	344,18
Melisos arbata	G-16	200				
Iš viso:			14,18	12,39	43,87	344,18
Iš viso (dienos davinio):			50,49	38,69	172,99	1232,69

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	8,28	7,64	35,42	240,67
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Erškėtrožių ir šaltalankių arbata	G-5	200				
Iš viso:			8,92	8,28	56,22	344,67

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,21	2,84	8,55	63,40
Kalakutienos šnicelis (tausojantis)	A-7	80	17,44	3,50	3,16	113,68
Virti ryžiai (tausojantis)	PG-6	100	2,49	1,56	26,88	129,18
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su obuoliais	SL-7	50	0,57	2,60	3,20	35,08
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinų – abrikosų kompotas	G-13	200	0,42	0,11	9,30	36,59
Iš viso:			25,76	15,04	74,60	512,29

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	200	13,52	13,87	34,12	309,12
Kakava su pienu	G-17	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Iš viso:			17,26	17,23	40,62	374,72
Iš viso (dienos davinio):			51,94	40,55	171,44	1231,68

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pakepintas svogūnais (tausojantis)	K-6	210	5,52	7,21	29,66	213,93
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
Iš viso:			6,16	7,85	50,46	317,93

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-8	105	1,53	2,91	10,86	75,39
Keptas žuvies maltinis su varške (tausojantis)	A-8	75	15,09	4,82	14,44	163,44
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	2,02	14,68	84,53
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Pekino kopūstų salotos	SL-8	50	0,55	1,21	1,51	17,47
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmylių gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
Iš viso:			22,86	13,10	75,68	498,16

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
„Mažylių“ blynai su grietine	PV-8	225	12,22	11,99	48,29	346,53
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			12,26	12,02	48,93	348,70
Iš viso (dienos davinio):			41,28	32,97	175,08	1164,79

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	225	6,64	5,42	34,18	203,00
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			10,91	9,18	60,86	373,25

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	1,18	2,90	10,56	70,88
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	A-9	75	16,43	4,19	5,02	124,27
Troškintos kukurūzų kruopos (tausojantis)	PG-8	100	4,61	6,39	24,31	162,40
Šaldytų daržovių troškinys (tausojantis)	DG-4	70	0,83	0,15	3,53	22,50
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	50	0,46	2,62	4,62	39,19
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			25,65	17,45	66,37	494,97

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	190	22,99	13,96	34,97	357,30
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			22,99	13,96	34,97	357,30
Iš viso (dienos davinio):			59,55	40,59	162,19	1225,51

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-8	200	7,11	6,83	34,07	229,42
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbata su obuoliais ir spanguolėmis	G-6	200				
Iš viso:			7,75	7,47	54,87	333,42

Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,34	2,01	2,49	45,22
Kukuliai "Buratinas" (tausojantis)	A-10	80	14,26	7,11	10,16	153,64
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,72	6,39	55,02
Agurkų salotos	SL-10	50	0,49	1,23	1,26	16,41
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	200	0,19	0,16	5,65	22,24
Iš viso:			28,09	16,09	73,57	520,52

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keptos bulvės su svogūnais ir kefyru	PV-10	375	10,09	13,27	36,87	304,86
Kmynų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			10,28	13,41	37,37	308,19
Iš viso (dienos davinio):			46,12	36,97	165,81	1162,13

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	7,71	6,67	29,65	201,71
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			11,98	10,43	56,32	371,96

Pietūs 11:23 – 11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žuvies sriuba (tausojantis)	S-11	150	5,07	1,85	9,53	75,09
Keptas kiaulienos apkepas (tausojantis)	A-11	75	11,33	5,48	6,56	120,93
Pomidorinis ryžių risotto (tausojantis)	PG-9	100	3,67	2,84	26,58	143,78
Morkos su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	DG-1	55	1,29	1,46	5,47	37,23
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	SL-6	50	1,13	2,55	5,39	43,28
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – cinamono kompotas	G-7	200	0,19	0,18	5,57	22,44
Iš viso:			24,41	14,66	72,07	496,23

Pavakariai 15:10 – 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių blynai	PV-11	225	10,94	9,50	61,49	356,68
Melisos arbata	G-16	200				
Iš viso:			10,94	9,50	61,49	356,68
Iš viso (dienos davinio):			47,33	34,59	189,88	1224,87

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	8,11	1,86	42,74	234,52
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Čiobrelių arbata	G-2	200				
Iš viso:			8,75	2,50	63,54	338,52

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	2,21	3,01	15,22	96,85
Kalakutienos pukučiai (tausojantis)	A-12	80	14,68	4,44	5,02	116,64
Geltona bulvių košė	PG-5	100	2,13	2,02	14,68	84,53
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Morkų, salierų ir obuolių salotos	SL-9	50	0,46	2,62	4,62	39,19
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Razinų – obuolių kompotas	G-15	200	0,49	0,22	13,34	52,86
Iš viso:			23,60	16,74	76,39	524,44

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	210	17,12	11,16	47,46	362,30
Vaisinė arbata	G-21	200				
Iš viso:			17,12	11,16	47,46	362,30
Iš viso (dienos davinio):			49,46	30,40	187,39	1225,25

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	7,71	4,39	39,18	219,25
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Raudonoji arbata	G-3	200				
Iš viso:			8,35	5,03	59,98	323,25

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	3,38	2,99	12,20	85,57
Žuvies šnicelis su kiauliena (tausojantis)	A-13	80	14,03	4,16	1,85	102,07
Bulvių košė su sūriu	PG-10	100	5,63	5,58	12,40	122,64
Troškinti kopūstai (tausojantis)	DG-5	75	1,35	1,43	10,21	53,17
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su paprikomis	SL-14	50	0,57	2,60	2,12	31,09
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių sulčių – kmynų gėrimas	G-9	200	0,50	0,39	11,00	50,66
Iš viso:			27,18	17,47	62,76	498,69

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	285	14,89	14,32	43,58	360,91
Arbatžolių arbata su kardamonu	G-18	200				
Iš viso:			14,89	14,32	43,58	360,91
Iš viso (dienos davinio):			50,43	36,81	166,32	1182,85

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šilkinė košė	K-13	200	4,80	3,45	31,71	180,05
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Pienas	G-1	125	3,63	3,13	5,88	66,25
Iš viso:			9,07	7,22	58,39	350,30

Pietūs 11:23 – 11:55 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	105	4,24	4,58	16,36	113,69
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)	A-14	80	14,42	4,57	10,44	140,06
Troškintos bulvės (tausojantis)	PG-11	100	1,74	2,19	14,47	82,44
Troškinti burokėliai (tausojantis)	DG-2	70	1,91	4,11	10,54	80,87
Kopūstų salotos su paprikomis	SL-13	50	0,81	1,24	2,93	22,50
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Šaldytų uogų kompotas	G-10	200	0,43	0,87	5,37	22,24
Iš viso:			25,27	17,87	73,08	515,30

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	190	10,30	5,44	65,40	335,77
Ramunėlių arbata	G-19	200				
Iš viso:			10,30	5,44	65,40	335,77
Iš viso (dienos davinio):			44,64	30,53	196,87	1201,37

Direktorė

Elena Čekienė

VISAGINO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „AUKSINIS RAKTELIS“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. amžiaus vaikams

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:12 – 8:30 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	200	7,38	7,55	35,51	242,02
Sezoniniai vaisiai	KT-2	100	0,64	0,64	20,80	104,00
Arbatžolių arbata su citrina	G-4	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,07	8,22	56,95	348,19

Pietūs 11:23 – 11:55 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	150	4,93	1,67	7,07	60,84
Keptas vištienos apkepas (tausojantis)	A-15	75	15,90	4,73	8,82	141,63
Virti griekiai (tausojantis)	PG-4	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	DG-3	75	0,78	3,72	6,39	55,02
Agurkų – pomidorų salotos	SL-12	50	0,50	1,22	1,55	17,24
Tamsi duona	KT-1	25	1,73	0,33	12,98	53,50
Obuolių – kriaušių kompotas	G-11	200	0,19	0,16	5,65	22,24
Iš viso:			30,32	13,36	77,10	524,97

Pavakariai 15:10 – 15:30 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	90	1,37	2,63	10,58	66,86
Bandelė su dešrele	PV-16	95	7,37	16,45	27,00	277,21
Kmyrų arbata	G-20	200	0,20	0,15	0,50	3,33
Iš viso:			8,94	19,22	38,07	347,39
Iš viso (dienos davinio):			47,33	40,80	172,13	1220,55

Direktorė

Elena Čekienė