

# 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.	Išseiga	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:			<b>7,10</b>	<b>4,39</b>	<b>63,89</b>	<b>334,90</b>

**Pietūs 11:23 – 11:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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:			<b>29,57</b>	<b>12,41</b>	<b>75,65</b>	<b>501,37</b>

**Pavakariai 15:10 – 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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:			<b>21,52</b>	<b>16,78</b>	<b>33,41</b>	<b>366,57</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>58,19</b>	<b>33,58</b>	<b>172,94</b>	<b>1202,83</b>

Direktorė

Elena Čekienė