

Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė
Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų
pėdsakais, anyžiams

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka”

Saulėtekio takas 8A, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.65	10.65	37.24	295

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	81.4	150.00	2.82	4.21	14.25	106
Vištienos maltinukas be kiaušinių (tausojantis)	56.1	80.00	21.90	3.87	2.95	134
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	80.00	3.00	0.14	26.10	118
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			29.06	8.82	72.36	485

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai be kiaušinių (tausojantis)	29.1	140.00	24.15	13.82	28.26	334
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			25.18	14.71	32.39	363
Iš viso (dienos davinio):			66.89	34.18	141.99	1143

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė be cinamono (tausojantis)	62.1	200.00	8.09	9.56	40.62	281
Trintos uogos	7	25.00	0.20	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7.00	0.20	7.80	61
Iš viso:			15.33	9.89	51.93	358

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba be džiovintų krapų ir lauro lapų (tausojantis) (augalinis)	82.3	150.00	1.38	3.09	10.34	75
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė) (tausojantis) (be batono ir kiaušinių)	60.4	90.00	19.13	4.85	5.12	141
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.70	0.91	20.37	104
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	60.00	1.46	0.90	3.43	28
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			27.99	10.25	56.71	431

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	70.1	200.00	4.27	5.76	32.61	199
Keptas obuolys (tausojantis) (augalinis)	95	150.00	0.54	0.36	25.20	106
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.81	6.12	57.81	306
Iš viso (dienos davinio):			48.13	26.26	166.45	1095

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	80.00	2.75	0.68	8.16	50
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.84	10.66	46.74	334

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	81.4	150.00	2.82	4.21	14.25	106
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	53	100.00	22.65	11.74	3.93	212
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	50.00	0.94	3.05	2.84	43
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Obuoliai	6.7	110.00	0.33	0.22	15.40	65
Iš viso:			28.94	21.32	52.56	518

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai varškės virtinukai (tausojantis) be kiaušinių ir vanilinio cukraus	32.3	150.00	14.06	6.29	48.67	308
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.21	8.49	56.88	365
Iš viso (dienos davinio):			56.99	40.47	156.18	1217

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	200.00	8.29	6.64	36.75	240
Tepamasis varškės sūrelis be vanilinio cukraus	33.1	30.00	4.35	2.25	2.16	46
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Apelsinai, morkos	23	120.00	1.21	0.22	12.52	57
Iš viso:			13.85	9.11	51.43	343

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	109	150.00	2.06	6.26	10.54	107
Lašišos kukulis (tausojantis) be kiaušinių	40.3	80.00	12.12	16.60	5.24	219
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			17.52	25.16	42.20	465

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	101.1	200.00	7.33	16.52	45.26	359
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.73	16.60	46.90	368
Iš viso (dienos davinio):			39.10	50.87	140.53	1176

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	200.00	7.23	7.00	31.12	216
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kepta kriaušė (tausojantis) (augalinis)	95.1	150.00	0.72	0.18	23.40	98
Iš viso:			8.19	7.33	57.97	331

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	150.00	2.19	2.29	16.95	97
Kalakutienos kukulis be kiaušinių (tausojantis)	48.1	80.00	13.47	8.10	1.18	132
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.28	23
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			20.76	11.75	66.21	454

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais (be kiaušinių) (augalinis)	103	170.00	6.03	14.04	43.87	326
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.43	14.29	49.62	353
Iš viso (dienos davinio):			35.38	33.37	173.80	1137

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas su pienu (tausojantis)	71	200.00	10.50	5.90	51.99	303
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.60	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			12.07	6.81	71.19	394

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.19	3.10	7.79	64
Garuose kepti vištienos filė kukuliai be kiaušinių (tausojantis)	57.3	80.00	21.09	3.50	3.83	131
Grietinės-sviesto padažas	9	20.00	0.38	10.52	0.44	98
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	50.00	0.56	5.13	2.93	60
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Apelsinas	6.3	80.00	0.80	0.16	8.80	40
Iš viso:			26.20	24.59	39.42	484

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai be kiaušinių, su bananu ir ryžių miltais	34.2	130.00	12.39	12.73	35.45	306
Jogurtinė grietinė	5.1	30.00	1.05	3.00	1.29	36
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.89	15.93	44.09	375
Iš viso (dienos davinio):			52.16	47.33	154.70	1253

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	200.00	7.90	2.78	34.46	194
Grietinės-sviesto padažas	9	30.00	0.57	15.78	0.66	147
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.47	18.56	35.12	341

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba be konservuotų žirnelių (tausojantis) (augalinis)	81.1	150.00	1.69	4.14	11.78	91
Veršienos plovos su ryžiais be lauro lapų (tausojantis)	50.2	180.00	23.30	10.00	33.21	316
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.20	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	130.00	0.39	0.26	18.20	77
Iš viso:			26.22	16.32	67.96	524

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai be kiaušinių	26.3	120.00	6.69	6.09	44.46	259
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	7.35	33
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.48	10.45	51.88	351
Iš viso (dienos davinio):			47.17	45.33	154.96	1216

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.70	0.50	13.45	61
Iš viso:			10.99	10.58	54.96	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba be džiovintų krapų ir lauro lapų (tausojantis) (augalinis)	82.3	150.00	1.38	3.09	10.34	75
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (be batono ir kiaušinių)	54.3	90.00	20.90	6.91	6.71	173
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Morkų salotos su česnakų ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	100.00	0.40	0.10	13.00	55
Iš viso:			26.07	13.56	55.13	447

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) (be kiaušinių)	28.1	150.00	19.61	9.36	42.83	334
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			20.64	10.25	46.96	363
Iš viso (dienos davinio):			57.70	34.39	157.05	1169

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kepta kriaušė (tausojantis) (augalinis)	95.1	150.00	0.72	0.18	23.40	98
Iš viso:			10.07	7.77	64.99	370

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) be džiovintų petražolių	85.2	150.00	2.02	1.94	16.23	90
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis) be kiaušinių	107.2	80.00	20.16	3.60	7.48	143
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2	40.00	1.00	2.09	5.91	46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			26.72	8.14	73.52	474

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	80.1	200.00	6.30	7.70	22.30	184
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	180.00	0.90	0.36	23.76	102
Iš viso:			7.20	8.06	46.06	286
Iš viso (dienos davinio):			43.99	23.97	184.57	1130

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.65	10.65	37.24	295

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	150.00	2.13	4.24	12.10	95
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	49	120.00	15.38	10.46	6.70	182
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	50.00	0.47	2.60	2.01	33
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Iš viso:			23.60	18.54	53.46	475

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	71.5	200.00	7.56	6.58	44.20	266
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.96	6.83	49.95	293
Iš viso (dienos davinio):			44.21	36.02	140.65	1064

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	200.00	6.58	5.91	32.54	210
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.33	6.36	67.19	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	91.3	150.00	1.13	3.10	7.14	61
Vištienos filė kotletai (tausojantis) be mirkyto batono ir kiaušinių	58.4	80.00	22.20	3.39	2.99	131
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.37	0.98	2.28	23
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	190.00	0.57	0.38	26.60	112
Iš viso:			27.86	8.08	61.54	430

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai be kiaušinių, vanilinio cukraus ir kepimo miltelių	25.2	120.00	13.56	14.84	48.66	382
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.74	14.92	51.60	396
Iš viso (dienos davinio):			49.93	29.36	180.33	1185

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.30	21.00	89
Iš viso:			9.80	7.89	62.59	361

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	150.00	2.19	2.29	16.95	97
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	100.00	19.35	9.50	5.05	183
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.73	1.63	4.02	34
Rauginti agurkai	6.9	30.00	0.10	0.07	0.67	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			24.67	15.68	56.01	464

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai be kiaušinių (tausojantis)	29.1	130.00	22.42	12.84	26.24	310
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.47	14.99	33.66	363
Iš viso (dienos davinio):			57.94	38.56	152.26	1188

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Keptas obuolys (tausojantis) (augalinis)	95	150.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			10.67	10.34	64.41	393

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba be džiovintų krapų ir lauro lapų (tausojantis) (augalinis)	82.3	150.00	1.38	3.09	10.34	75
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	80.00	17.68	16.48	6.66	246
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	50.00	0.44	0.10	1.51	9
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.70	0.20	14.90	64
Iš viso:			24.01	20.77	51.69	490

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	71.5	200.00	7.56	6.58	44.20	266
Trintos braškės	7.2	70.00	0.63	0.28	10.29	46
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.19	6.86	54.49	312
Iš viso (dienos davinio):			42.87	37.97	170.59	1196

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			17.81	6.79	48.87	328

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	84	150.00	2.50	2.14	19.98	109
Žuvies filė (jūrinių lydekų) maltinukai (tausojantis) be kiaušinių	108.2	80.00	16.85	6.94	8.36	163
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	50.00	0.85	1.34	2.55	26
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.80	71
Iš viso:			22.65	12.78	62.66	456

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu) (be kiaušinių)	24.8	120.00	6.72	11.48	49.51	328
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.20	4.60	21
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.04	11.68	54.11	350
Iš viso (dienos davinio):			47.50	31.25	165.64	1134

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams ir jų produktams, riešutams ir produktams su riešutų pėdsakais, anyžiams)

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	200.00	6.12	5.01	30.67	192
Trintos uogos	7	50.00	0.40	0.25	5.75	27
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Kiviai arba obuoliai	6.10	120.00	0.84	0.60	16.14	73
Iš viso:			7.36	5.86	52.56	292

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba be žirnių (tausojantis) (augalinis)	87.1	150.00	1.10	4.10	7.96	73
Kalakutiena troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	104	120.00	12.80	10.17	16.35	208
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.70	0.91	20.37	104
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	40.00	0.27	0.08	2.20	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			19.10	15.56	70.88	500

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	70.1	200.00	4.27	5.76	32.61	199
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Sūrio lazdelė	4.1	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Iš viso:			15.27	14.16	33.67	323
Iš viso (dienos davinio):			41.73	35.58	157.11	1116