

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“

Saulėtekio takas 8A, Palanga

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18:00 val.

TVIRTINU
Palangos lopšelis - darželis
„Pasaka“ direktoriui
Dariusi Stedui

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šežienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	150.00	3.51	4.91	24.2	155
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	150.00	0.75	0.3	19.8	85
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.26	5.21	44	240

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	100.00	4.29	2.2	10.33	78
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Vištienos maltinukas (be miltų) (tausojantis)	56.3	60.00	16.93	3.17	0.63	99
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.2	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.2	106
Iš viso:			24.74	6.16	61.4	400

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (be pieno) su ryžių miltais	24.6	120.00	4.29	10.86	46.45	301
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.53	11.01	49.9	317
Iš viso dienos davinio :			33.53	22.38	155.3	957

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	150.00	4	5.44	26.85	172
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.5	0.3	11.7	92
Iš viso:			14.69	5.84	41.32	277

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	90*	100.00	1.85	0.93	9.08	52
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė)(tausojantis) be manų kr.	60*1	70.00	15.83	5.63	0.59	116
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	70.00	3.24	0.8	17.82	91
Pomidoras	6.11	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Konservuoti kukurūzai	6.23	20.00	0.67	0.14	5.19	25
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			23.91	7.98	52.77	379

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su ryžiais (tausojantis) (augalinis)	101.1	160.00	5.86	13.22	36.21	287
Paprikų lazdelės	6	50.00	0.65	0.25	3.3	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.51	13.47	39.51	305
Iš viso dienos davinio :			45.11	27.29	133.6	960

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	150.00	4.55	6.68	22.28	167
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su uogomis (be graikiško jogurto)	73.1	120.00	0.8	0.33	16.98	74
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.59	7.16	42.71	258

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1-4*	100.00	2.97	1.09	10.4	63
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Jautienos befstrogenas be grietinės ir miltų (tausojantis)	53.4	70.00	15.58	5.66	2.14	122
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	40.00	0.75	2.44	2.27	34
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, paprika)	6.12.1	40.00	0.47	0.14	3.03	15
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0	0.68	3
Obuoliai	6.7	100.00	0.3	0.2	14	59
Iš viso:			22.32	9.73	54.14	393

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynai su bananais be pieno (su ryžių miltais)	24.4	130.00	4.32	6.13	51.07	277
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.2	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.77	6.33	58.42	310
Iš viso dienos davinio :			32.68	23.22	155.27	961

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	150.00	5.2	5.78	28.59	187
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Apelsinai, morkos	23	120.00	1.21	0.22	12.52	57
Iš viso:			7.27	6.22	49.39	283

Pietūs 11:40 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*	100.00	1.65	4.21	8.65	79
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis)	40.1	60.00	10.22	13.56	0.54	165
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2*	40.00	0.69	2.07	4.16	38
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Iš viso:			14.32	20	28.74	352

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plaktas kiaušinis keptas keptuvėje	43.1.1	110.00	14.49	15.72	0.76	202
Pomidoras	6.11	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Iš viso:			16.06	16.1	25.5	311
Iš viso dienos davinio :			37.65	42.32	103.63	946

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė Orinta Skudikytė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė be pieno ir sviesto, su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	61.1	150.00	3.77	5.01	34.03	196
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	150.00	0.75	0.3	19.8	85
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.68	5.41	56.13	292

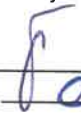
Pietūs 11:40 val.

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*	100.00	1.11	1.46	8.59	52
Kalakutienos kukulis (tausojantis) (be manų kruopų)	48.4*	60.00	11.7	6.98	0.92	113
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	60.00	2.25	0.11	19.58	88
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	50.00	0.41	3.85	1.2	41
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	130.00	0.52	0.13	16.9	71
Iš viso:			16.47	12.63	50.41	381

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiiais (tausojantis) (augalinis)	101	170.00	7.79	15.15	35.54	310
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.11	15.23	36.46	315
Iš viso dienos davinio :			29.26	33.27	143	988

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	71.2	150.00	3.35	4.65	29.81	174
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	30.00	0.26	0.11	4.92	22
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.7	0.2	14.9	64
Iš viso:			4.31	4.96	49.63	260

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	91*	100.00	0.79	2.07	5.24	43
Garuose kepti vištienos filė kukuliai (be manų kruopų) (tausojantis)	57.1	80.00	20.97	3.97	0.87	123
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	40.00	0.45	4.11	2.35	48
Paprikų lazdelės	6	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0	0.68	3
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			26	10.67	45.25	381

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynai su obuoliais (be kiaušinių) (augalinis)	103	150.00	5.32	12.39	38.71	288
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			5.83	12.66	44.97	317
Iš viso dienos davinio :			36.14	28.29	139.85	959

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinda Skudikytė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	100.00	3.47	3.86	19.06	125
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.22	4.31	53.71	275

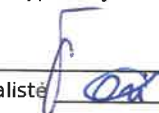
Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	1-4*	100.00	2.97	1.09	10.4	63
Veršienos plovos su ryžiais (tausojantis)	50	150.00	19.45	8.36	27.89	265
Rauginti agurkai	6.9	50.00	0.17	0.12	1.12	6
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.3	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	80.00	0.24	0.16	11.2	47
Iš viso:			23.45	11.51	53.76	412

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	180.00	4.8	6.53	32.22	207
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	150.00	0.75	0.3	19.8	85
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.71	6.93	54.32	302
Iš viso dienos davinio :			34.38	22.75	161.79	989

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plaktas kiaušinis keptas keptuvėje	43.1.1	100.00	13.18	14.29	0.69	184
Žirneliai konservuoti	6.8	25.00	1.25	0.25	2	15
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.7	0.5	13.45	61
Iš viso:			15.16	15.04	16.61	262

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	94*	100.00	1.45	1.43	7.11	47
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Virtas jautienos maltinukas (tausojantis) (be batono, kiaušinių ir miltų)	54.8	70.00	16.17	5.34	0.22	114
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	60.00	1.94	0.36	14.89	71
Morkų salotos su česnakų ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			22.47	10.49	51.38	390

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai be pieno su ryžių miltais	26.2	135.00	6.56	7.53	51.09	298
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.74	7.61	54.03	312
Iš viso dienos davinio :			44.37	33.14	122.02	964

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė be pieno ir sviesto, su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	61.1	150.00	3.77	5.01	34.03	196
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	170.00	0.85	0.34	22.44	96
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.62	5.35	56.47	293

Pietūs 11:40 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)	85*	100.00	1.51	1.29	11.38	63
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis) (be miltų, manų kr. ir grietinės)	107.4	60.00	14.8	2.6	0.46	84
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2*	40.00	0.69	2.07	4.16	38
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	40.00	0.35	0.08	1.21	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Bananai	6.4	130.00	1.52	0.39	30.03	130
Iš viso:			20.39	6.53	61.94	388

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiiais (tausojantis) (augalinis)	101	150.00	6.87	13.37	31.36	273
Morkų lazdelės	6.16	50.00	0.52	0.07	4.37	20
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.39	13.44	35.73	293
Iš viso dienos davinio :			32.4	25.32	154.14	974

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.2	150.00	4.66	6.02	23.09	165
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	130.00	1.52	0.39	30.03	130
Iš viso:			6.18	6.41	53.12	295

Pietūs 11:40 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*	100.00	1.42	2.83	8.11	64
Kalakutienos guliašas be grietinės ir miltų (tausojantis)	49.2	100.00	12.52	7.18	4.1	131
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.31	0.57	12.73	65
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	40.00	0.38	2.08	1.61	27
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1	0.2	1.6	12
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Iš viso:			18.96	13.12	42.77	365

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	45	120.00	13.3	11.9	0.7	163
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai	6.10	150.00	1.05	0.75	20.18	92
Iš viso:			15.3	12.82	29.47	294
Iš viso dienos davinio :			40.44	32.35	125.36	954

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	150.00	4	5.44	26.85	172
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	180.00	1.26	0.36	26.82	116
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Iš viso:			5.41	5.91	54.05	291

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	88*	100.00	2.68	2.69	9.65	74
Vištienos filė kotletai be mirkyto batono ir miltų (tausojantis)	58.2	60.00	15.03	2.99	0.65	90
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	60.00	1.49	0.09	13.72	62
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	40.00	0.33	3.08	0.96	33
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas apelsinais	1.3	150.00	0.08	0.02	0.85	4
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.3	21	89
Iš viso:			20.47	9.24	49.32	362

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su bananais ir obuoliais (be pieno)	24.7.2	150.00	7.06	12.12	38.89	293
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.24	12.2	41.83	306
Iš viso dienos davinio :			33.12	27.35	145.2	959

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	150.00	5.2	5.78	28.59	187
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.8	71
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.62	6	44.39	258

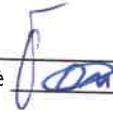
Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	92*	100.00	3.13	1.55	12.31	76
Kiaulienos guliašas be grietinės ir miltų (tausojantis)	59.2	100.00	18.97	6.46	3.73	149
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.73	1.63	4.02	34
Rauginti agurkai	6.9	20.00	0.07	0.05	0.45	3
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	150.00	0.07	0.03	0.73	3
Kriaušės	6.5	140.00	0.56	0.14	18.2	76
Iš viso:			25.51	9.98	57.73	423

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	150.00	4.55	6.68	22.28	167
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	50.00	0.44	0.19	8.2	36
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Apelsinas	6.3	180.00	1.8	0.36	19.8	90
Iš viso:			6.79	7.23	50.28	293
Iš viso dienos davinio :			38.92	23.21	152.4	974

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė be pieno ir sviesto, su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	61.1	150.00	3.77	5.01	34.03	196
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Kiviai arba obuoliai	6.10	150.00	1.05	0.75	20.18	92
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	150.00	0.03	0	0.47	2
Iš viso:			5.01	5.86	56.98	301

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	82*	100.00	0.94	2.07	7.09	51
Jautienos-kiaulienos kukuliai (be manų kruopų) (tausojantis)	52.1	60.00	12.62	12.23	0.91	164
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	50.00	2.31	0.57	12.73	65
Agurkas šviežias	6.1	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Konservuoti kukurūzai	6.23	25.00	0.84	0.18	6.48	31
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	150.00	0.02	0.02	1.05	4
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	80.00	0.56	0.16	11.92	51
Iš viso:			17.88	15.43	42.74	381

Vakarienė 15:10 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	150.00	5.5	12.39	33.95	269
Morkų lazdelės	6.16	50.00	0.52	0.07	4.37	20
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.02	12.46	38.32	290
Iš viso dienos davinio :			28.91	33.75	138.04	972

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šežienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	150.00	4	5.44	26.85	172
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.17	5.74	49.95	272

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	113	100.00	1.37	1.5	8.68	54
Žuvies filė (jūrinių lydekų) maltinukai (tausojantis) (be miltų, manų kr., grietinės)	108.4	80.00	17.24	5.53	0.89	122
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Agurkas šviežias	6.1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2*	40.00	0.69	2.07	4.16	38
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	150.00	0.03	0.01	0.98	4
Melionas arba arbūzas	6.6	120.00	8.4	0.24	9.36	73
Iš viso:			29.95	9.53	43.05	378

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (be pieno) su ryžių miltais	24.6	120.00	4.29	10.86	46.45	301
Trintos uogos	7	20.00	0.16	0.1	2.3	11
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.45	10.96	48.75	311
Iš viso dienos davinio :			39.57	26.23	141.75	961

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų pritaikyto maitinimo valgiaraštis 1-3 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kviečiams ir pieno produktams)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė  Dainora Šežienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė  Orinta Skudikytė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	150.00	3.51	4.91	24.2	155
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	150.00	0.15	0.11	0.38	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	180.00	1.26	0.9	24.21	110
Iš viso:			4.92	5.92	48.79	268

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis)(augalinis)	87*	100.00	4.09	2.91	13.86	98
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa be grietinės ir miltų (tausojantis)	47.4*	100.00	11.25	9.16	1.58	134
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	80.00	3	0.14	26.1	118
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	6.22	40.00	0.58	1.51	2.57	26
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	150.00	0.05	0	0.68	3
Iš viso:			18.97	13.72	44.79	379

Vakarienė 15:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiiais (tausojantis) (augalinis)	101	170.00	7.79	15.15	35.54	310
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	20.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.19	15.25	36.69	317
Iš viso dienos davinio :			32.08	34.89	130.27	963