

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.

TVIRTINU

Palangos lopšelis-darželis
„Pasaka“ direktoriui
Dariaus Šedvilai

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

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	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	68.2	200.00	4.68	6.54	32.27	207
Kviečių traputis	27.5	10.00	1.06	0.2	6.24	31
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	150.00	0.75	0.3	19.8	85
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.49	7.04	58.31	323

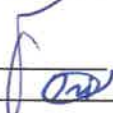
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	150.00	6.43	3.3	15.5	117
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos maltinukas (tausojantis)	56	80.00	21.4	4.23	2.96	136
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	80.00	1.48	1.84	8.97	58
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.2	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	25.2	106
Iš viso:			32.87	10.45	69.33	503

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 (be pieno) su ryžių miltais	24.6	140.00	5.01	12.67	54.19	351
Trintos uogos	7	50.00	0.4	0.25	5.75	27
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.41	12.92	59.94	378
Iš viso dienos davinio :			44.77	30.41	187.58	1203

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 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	200.00	5.33	7.25	35.8	230
Trintos uogos	7	25.00	0.2	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	100.00	7	0.2	7.8	61
Iš viso:			12.57	7.58	47.11	307

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	90*	150.00	2.78	1.4	13.62	78
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės (kiaulienos kumpinė)(tausojantis)	60*	90.00	20.01	7.14	3.75	159
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.7	0.91	20.37	104
Pomidoras	6.11	60.00	0.6	0.12	2.46	13
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Konservuoti kukurūzai	6.23	30.00	1.01	0.21	7.78	37
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			32.24	10.66	79.37	542

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
Paprikų lazdelės	6	50.00	0.65	0.25	3.3	18
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.98	16.77	48.56	377
Iš viso dienos davinio :			52.79	35.01	175.04	1226

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	200.00	6.07	8.91	29.7	223
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su ugomis (be graikiško jogurto)	73.1	120.00	0.8	0.33	16.98	74
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.11	9.39	50.13	313

Pietūs 12:00 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*	150.00	4.45	1.63	15.6	95
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kiaulienos kepsniukas keptas konvekciniame krosnyje (tausojantis)	105	90.00	17.67	8.2	5.95	168
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	50.00	0.94	3.05	2.84	43
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, paprika)	6.12.1	40.00	0.47	0.14	3.03	15
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0	0.9	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.3	0.2	14	59
Iš viso:			28.09	13.82	73.45	531

Vakarienė 15:30 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	170.00	5.65	8.02	66.78	362
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.2	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.1	8.22	74.13	395
Iš viso dienos davinio :			41.3	31.43	197.71	1239

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Ryžių trapučiai	27.3	10.00	0.71	0.11	7.9	35
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Apelsinai, morkos	23	120.00	1.21	0.22	12.52	57
Iš viso:			9.05	8.19	59.04	346

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	2.47	6.31	12.98	119
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) (tausojantis)	40.1	80.00	13.62	18.08	0.72	220
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2*	40.00	0.69	2.07	4.16	38
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Iš viso:			21.34	27.15	51.21	535

Vakarienė 15:30 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	150.00	19.76	21.43	1.03	276
Pomidoras	6.11	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.38	21.99	15.51	349
Iš viso dienos davinio :			52.77	57.33	125.76	1230

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 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 alyvuogių aliejumi (tausojantis) (be pieno ir sviesto)	67.1	200.00	4.4	7.23	27.06	191
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	180.00	0.9	0.36	23.76	102
Iš viso:			5.54	7.74	54.27	309

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	1.66	2.19	12.89	78
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	48.4	80.00	15.21	8.95	6.35	167
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	71.1	70.00	2.63	0.12	22.84	103
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	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	150.00	0.6	0.15	19.5	82
Iš viso:			23.23	15.85	79.08	552

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su pomidorų padažu ir aliejumi (tausojantis) (augalinis)	55.5.1	180.00	7.21	2.77	35.45	196
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Iš viso:			9.28	3.3	71.02	351
Iš viso dienos davinio :			38.05	26.89	204.37	1212

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 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	200.00	4.46	6.2	39.75	233
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.35	0.15	6.56	29
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.7	0.2	14.9	64
Iš viso:			5.51	6.55	61.21	326

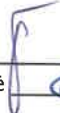
Pietūs 12:00 val.

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*	150.00	1.19	3.1	7.86	64
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos filė kukuliai (tausojantis)	57*	80.00	21.27	4.02	3.86	137
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
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	0.9	4
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			29.17	13.3	65.16	497

Vakarienė 15:30 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	180.00	6.38	14.87	46.45	345
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.2	7.35	33
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Iš viso:			7.03	15.22	54.3	382
Iš viso dienos davinio :			41.71	35.07	180.67	1205

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

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	
Grikių kruopų košė be pieno ir sviesto, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	64.1	150.00	5.2	5.78	28.59	187
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.95	6.23	63.24	337

Pietūs 12:00 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*	150.00	4.45	1.63	15.6	95
Šviesi viso grūdo duona	8.2	25.00	1.75	0.88	11.6	61
Vištienos plovos su ryžiais (tausojantis)	50.5	180.00	25.34	8.21	33.74	310
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.2	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.3	27
Vanduo paskanintas apelsinais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	100.00	0.3	0.2	14	59
Iš viso:			32.68	12.84	79.71	565

Vakarienė 15:30 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	200.00	5.33	7.25	35.8	230
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.2	4.6	21
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	150.00	0.75	0.3	19.8	85
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.4	7.75	60.2	336
Iš viso dienos davinio :			46.03	26.82	203.15	1238

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

TVIRTINU Palangos lopšelio-darželio „Pasaka“ direktorė

Dainora Šeizienė, valgiaraštį sudarė Palangos miesto

savivaldybės visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė

Orinta Skudikytė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 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
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.5	0.3	2.4	18
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.7	0.5	13.45	61
Iš viso:			16.64	15.57	30.01	331

Pietūs 12:00 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*	150.00	2.18	2.15	10.66	71
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	59.1	100.00	22.07	9.07	2.19	179
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
Apelsinas	6.3	150.00	1.5	0.3	16.5	75
Iš viso:			31.36	15.46	67.27	534

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 pieno su ryžių miltais	26.2	150.00	7.29	8.36	56.76	331
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.2	7.35	33
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.74	8.56	64.11	364
Iš viso dienos davinio :			56.74	39.59	161.39	1229

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

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	
Kvietinių kruopų košė be pieno, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	65.2	200.00	4.84	6.53	30.05	198
Obuolys/persikas/kriaušė	6.21	170.00	0.85	0.34	22.44	96
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.69	6.87	52.49	295

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)	85*	150.00	2.26	1.93	17.07	95
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Žuvies filė (Sterko filė) kotletai (tausojantis) (be miltų, manų kr. ir grietinės)	107.4	80.00	19.73	3.47	0.61	113
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
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	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Bananai	6.4	130.00	1.52	0.39	30.03	130
Iš viso:			28.42	8.47	83.37	523

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 grikiiais (tausojantis) (augalinis)	101	200.00	9.16	17.82	41.81	364
Morkų lazdelės	6.16	50.00	0.52	0.07	4.37	20
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.68	17.89	46.18	384
Iš viso dienos davinio :			43.79	33.23	182.04	1202

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.2	200.00	6.21	8.03	30.78	220
Kviečių traputis	27.5	10.00	1.06	0.2	6.24	31
Bananai	6.4	130.00	1.52	0.39	30.03	130
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.79	8.62	67.05	381

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	12.17	95
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kalakutienos guliašas be grietinės ir miltų (tausojantis)	49.2	120.00	15.02	8.62	4.92	157
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	70.00	1.28	2.84	7.04	59
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.4	6
Iš viso:			24.77	17.12	67.22	522

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos vištienos padažu be pieno produktų (tausojantis)	55.6.1	200.00	21.84	3.07	44.11	291
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Kiviai arba obuoliai	6.10	130.00	0.91	0.65	17.49	79
Iš viso:			23.07	3.8	62.52	377
Iš viso dienos davinio :			56.63	29.54	196.79	1280

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė be pieno, pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis)	65.2	200.00	4.84	6.53	30.05	198
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	180.00	1.26	0.36	26.82	116
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Iš viso:			6.3	7.04	57.37	318

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	88*	150.00	4.02	4.03	14.48	110
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Vištienos filė kotletai be mirkyto batono ir miltų (tausojantis)	58.2	80.00	20.04	3.99	0.86	120
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	70.00	1.73	0.11	16	72
Agurkų - krapų salotos su nerafinuotu aliejumi	19.1	50.00	0.41	3.85	1.2	41
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.1	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	150.00	0.45	0.3	21	89
Iš viso:			29.48	12.87	70.62	516

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	180.00	8.47	14.54	46.67	351
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	5.88	26
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.83	14.7	52.55	378
Iš viso dienos davinio:			44.61	34.61	180.54	1212

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 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	200.00	6.93	7.71	38.12	250
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.8	71
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.35	7.93	53.92	320

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	92*	150.00	4.69	2.32	18.46	113
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.1	1.05	13.92	74
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	30.00	0.1	0.07	0.67	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	140.00	0.56	0.14	18.2	76
Iš viso:			29.22	11.83	78.26	536

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 košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	66.1	200.00	6.07	8.91	29.7	223
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	79	50.00	0.44	0.19	8.2	36
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Apelsinas	6.3	180.00	1.8	0.36	19.8	90
Iš viso:			8.31	9.46	57.7	349
Iš viso dienos davinio :			45.88	29.22	189.88	1206

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 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	200.00	5.02	6.68	45.37	262
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kiviai arba obuoliai	6.10	150.00	1.05	0.75	20.18	92
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0	0.63	3
Iš viso:			6.35	7.58	69.63	372

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 (tausojantis)(augalinis)	82*	150.00	1.41	3.1	10.64	76
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.4	10.7	54
Kiaulienos kepsniukas keptas konvekciniame krosnyje (tausojantis)	105	80.00	15.71	7.29	5.29	150
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.78	0.68	15.28	78
Agurkas šviežias	6.1	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Konservuoti kukurūzai	6.23	25.00	0.84	0.18	6.48	31
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.4	6
Nektarinai/kriaušės/persimonai	6.15	100.00	0.7	0.2	14.9	64
Iš viso:			23.91	12.07	67.25	473

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
Morkų lazdelės	6.16	50.00	0.52	0.07	4.37	20
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.85	16.59	49.63	379
Iš viso dienos davinio :			38.11	36.24	186.51	1225

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

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	
Sorų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	98	200.00	5.33	7.25	35.8	230
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.3	23.1	100
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.5	7.55	58.9	330

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnielių sriuba (tausojantis) (augalinis)	113	150.00	2.05	2.25	13.02	81
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Žuvies filė (jūrinių lydekų) maltinukai (tausojantis) be grietinės	108.5	80.00	17.31	5.56	8.2	152
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11*	80.00	1.98	0.12	18.29	82
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Burokėlių salotos (augalinis)	16.2*	60.00	1.03	3.11	6.24	57
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.3	5
Melionas arba arbūzas	6.6	120.00	8.4	0.24	9.36	73
Iš viso:			33.35	11.85	70.17	521

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 (be pieno) su ryžių miltais	24.6	140.00	5.01	12.67	54.19	351
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.2	4.6	21
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.33	12.87	58.79	372
Iš viso dienos davinio :			45.18	32.27	187.86	1223

Palangos lopšelis-darželis „Pasaka“ (Dokumentas: 15 dienų valgiaraštis 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems pieno produktams ir jautienai)

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

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 be pieno, sviesto su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	63.1	200.00	4.5	7.35	28.35	198
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.2	0.15	0.5	4
Kiviai arba obuoliai	6.10	180.00	1.26	0.9	24.21	110
Iš viso:			5.96	8.4	53.06	312

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 su žirniais (tausojantis)(augalinis)	87*	150.00	6.14	4.36	20.79	147
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa be grietinės ir miltų (tausojantis)	47.4*	120.00	13.5	10.99	1.89	160
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	200.00	0.06	0	0.9	4
Iš viso:			25.5	17.48	65.09	520

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su pomidorų padažu ir aliejumi (tausojantis) (augalinis)	55.5.1	200.00	8.01	3.08	39.39	217
Agurkas šviežias	6.1	50.00	0.4	0.1	1.15	7
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	20.00	0	0	0	0
Bananai	6.4	150.00	1.75	0.45	34.65	150
Iš viso:			10.16	3.63	75.19	374
Iš viso dienos davinio :			41.62	29.51	193.34	1205