JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULUTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
4-7 amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas 7.00–17.30 val.

Parengė Joniškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“
maitinimo organizavimo ir higienos priežiūros specialistė
Deimantė Marijauskienė

2019

VVP-186 85
2019-11-13

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
KONSKIO
VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė Gražina Vėtienė
2019-11-14

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 08:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grikių košė su sviestu	197/3	6,32	4,03	34,67	200,23
Pienas (2,5 proc.)	180	5,4	0,18	8,46	55,8
EKO jogurtas su mėlynėmis	125	4,75	3,88	19	130
Iš viso:		**16,47**	**8,09**	**62,13**	**386,03**

PIETŪS 12:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:50 val.	170	0,68	0,68	22,1	97,24
Perlinių kruopų sriuba	150	1,27	3,16	10,47	72,27
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc)	5	0,2	0,1	0,2	3
Kiaulienos guliašas	60/60	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	85/5	1,02	7,3	3,92	85,53
Iš viso:		**26,21**	**24,59**	**54,88**	**570,73**

VAKARIENĖ 16:15 – 16:50

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškės spygliukai	150	18,02	10,05	31,61	289,63
Sviesto-grietinės padažas	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**18,38**	**20,57**	**32,06**	**387,15**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**61,06**	**53,25**	**149,07**	**1343,91**

VVP-1186-84
2019-11-13

JONIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė Gražina Vėtienė
2019-11-14

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Antradienis

PUSRYČIAI 08:30 – 08:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Omletas	100	9,47	12,66	5,24	172,52
Marinuoti agurkai	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Konservuoti žirneliai	45	1,76	0,18	8,51	37,6
Viso grūdo ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**13,33**	**13,31**	**29,13**	**281,42**

PIETŪS 12:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Ruginė duona su sviestu, varškės sūriu 10:30 – 10:50 val.	35/8/18	3,98	6,02	14,06	122,64
Vaisiai 10:30 – 10:50 val.	100	0,4	0,4	13	57,2
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,78	4,13	8,3	70,99
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc)	5	0,2	0,1	0,2	3
Garuose kepta lašiša	70	12,0	15,85	0,35	192,12
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	64/1	1,48	1,41	17,82	90,61
Morkų, obuolių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	85/5	0,70	4,68	7,07	73,14
Iš viso:		**19,54**	**32,59**	**60,8**	**609,7**

VAKARIENĖ 16:15 – 16:50

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,64	5,7	32,42	207,52
Pienas (2,5 proc.)	200	6	0,2	9,4	62
Iš viso:		**12,64**	**5,9**	**41,82**	**269,52**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**45,51**	**51,8**	**131,75**	**1160,64**

VVP- 1286 fr
2019-11-13

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
JONIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė Gražina Vėtienė
2019-11-14

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 08:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pilno grūdo makaronai su sviestu	195/5	11,04	6,47	58,71	337,47
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Razinos (tamsios)	30	0,81	0,15	20,7	88,8
Iš viso:		**11,85**	**6,62**	**79,41**	**426,27**

PIETŪS 12:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu 10:30 – 10:50 val.	80/20	1,62	0,67	17,28	75,62
Trinta žiedinių kopūstų sriuba	150	1,02	3,92	9,12	72,71
Kiaulienos kukuliai kepti garuose	80	18,13	10,55	0,61	169,28
Žirnių-morkų košė su sviestu	72/3	8,53	2,71	22,71	149,41
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	97/3	1,05	3,27	4,23	45,58
Iš viso:		**30,35**	**21,12**	**53,95**	**512,6**

VAKARIENĖ 16:15 – 16:50

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Orkaitėje kepti varškėčiai	170	25,62	12,89	45,03	398,92
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	30	0,79	0,35	9,4	47,25
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**26,41**	**13,24**	**54,43**	**446,17**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**68,61**	**40,98**	**187,79**	**1385,04**

VVD- 186 FT
2019-11-13

TVIRTINU
Direktorė Grazina Vėtienė
2019-11-14

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 08:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Kukurūzų košė su moliūgais, sviestu	197/3	5,25	3,21	47,39	242,85
Uogienė	20	0,12	0,06	11,62	47
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**5,37**	**3,27**	**59,01**	**289,85**

PIETŪS 12:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:50 val.	160	0,64	0,64	19,5	85,8
Pupelių sriuba	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Grietinė	5	0,08	0,93	0,09	9,05
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir mokomis	200	29,07	10,42	27,35	335,7
Marinuoti agurkai	40	0,11	0,08	0,92	4,4
Šviežūs agurkai	45	0,36	0,09	1,03	4,95
Iš viso:		**39,82**	**15,46**	**68,71**	**555,05**

VAKARIENĖ 16:15 – 16:50

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Bulvių košė su sviestu	173/7	4,04	6,79	29,15	192,19
Kefyras	180	5,04	4,5	7,38	106,2
Iš viso:		**9,08**	**11,29**	**36,53**	**298,39**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)		**54,27**	**30,02**	**164,25**	**1143,29**

UVP- 18 6 5 r
2019-11-13

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA
JONIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė Gražina Vėtienė
2019-11-14

4-7 amžiaus grupė

1 savaitė

Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 08:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3 grūdų košė su obuoliais ir alyvuogių al.	151/44/5	5,91	6,95	35,01	226,23
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Iš viso:		**10,66**	**14,66**	**48,78**	**365,9**

PIETŪS 12:30 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:50 val.	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Lęšių sriuba	150	5,61	3,41	15,64	108,79
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kalakutienos kukulis	70	19,24	2,33	0,83	100,83
Virtos bulvės	65	1,34	0,07	12,25	54,97
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	45/5	0,43	4,56	2,25	51,12
Iš viso:		**28,92**	**11,08**	**55,83**	**428,37**

ARBA

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Vaisiai 10:30 – 10:50 val.	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Lęšių sriuba	150	5,61	3,41	15,64	108,79
Žemaičių blynai	210	19,58	9,93	38,07	319,95
Grietinė	20	0,3	3,71	0,38	36,21
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	45/5	0,43	4,56	2,25	51,12
Iš viso:		**26,24**	**21,93**	**66,74**	**561,83**

VAKARIENĖ 16:15 – 16:50

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtos dešrelės	120	8,61	34,07	1,12	344,45
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Burokėlių ir marinuotų agurkų salotos	100	2,3	10,1	7,74	123,31
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**12,89**	**44,56**	**23,32**	**534,66**

ARBA

VVP-18 6AT
2019-11-13

JONIŠKIO VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

TVIRTINU
Direktorė Gražina Vėtienė
2019-11-14

Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Pieniška makaronų sriuba su sviestu	197/3	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Nesaldinta arbata	150	0	0	0	0
Iš viso:		**8,13**	**13,37**	**40,55**	**309,81**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal) su kalakutienos kukuliais ir dešrelėmis		**52,47**	**70,30**	**127,93**	**1328,93**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal) su žemaičių blynais ir pieniška makaronų sriuba		**45,03**	**49,96**	**156,07**	**1237,54**