JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „SAULUTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4–7 metų amžiaus grupė

(Alergija kiaušinio baltymui, pienui ir jo produktams)

Įstaigos darbo laikas 7.00-17.30 val.

Parengė Joniškio rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuro mitybos specialistė Rasa Nainienė

2022 m.

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	195/5	11,040	6,470	58,710	337,470
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**11,04**	**6,47**	**58,71**	**337,47**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos ir ryžių kukuliai	80	13,690	7,850	15,570	224,410
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	80	1,125	5,181	2,355	56,510
Šviežūs agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Iš viso:		**19,73**	**17,80**	**62,13**	**511,63**
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Trintos šaldytos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ryžių traputis su agurku	24/40	1,900	0,610	20,430	95,120
Iš viso:		**8,84**	**6,31**	**59,18**	**322,34**
Dienos davinio vertė		**40,25**	**31,22**	**199,52**	**1257,24**

1 savaitė

Antradienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	80	0,320	0,320	10,400	45,760
Iš viso:		**6,06**	**3,59**	**59,17**	**292,70**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	**0,4**	**0,4**	**13**	**57,2**
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	150	4,420	3,300	19,820	115,150
Kepta jūros lydekos filė	80	22,150	13,300	9,320	249,508
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	90	1,320	6,080	8,670	91,780
Iš viso:		**31,21**	**23,14**	**64,52**	**578,31**
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	80	0,800	0,160	10,950	24,800
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**7,76**	**4,83**	**65,12**	**310,83**
Dienos davinio vertė		**45,43**	**31,96**	**201,81**	**1239,04**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

1 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**197/3**	3,540	2,960	31,860	170,890
Trintos šaldytos braškės su bananais	**55**	0,670	0,090	10,030	43,360
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	**35/25**	2,600	6,250	17,980	83,600
Vaisiai	**160**	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		**7,45**	**9,94**	**79,37**	**383,65**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	**150**	1,740	4,850	14,520	105,620
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Paukštienos maltinukas	**70**	18,000	4,170	2,990	121,330
Pomidorų padažas	**30**	0,450	0,090	8,160	31,200
Ryžių košė su ciberžole	**65**	1,480	1,410	17,820	90,610
Šaldytos daržovės	**61**	1,140	1,000	3,240	30,100
Iš viso:		**24,79**	**11,91**	**61,19**	**445,76**
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi	**200**	18,502	2,390	40,544	249,460
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		**19,14**	**3,03**	**60,04**	**335,26**
Dienos davimo vertė		**52,02**	**25,52**	**220,10**	**1250,47**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	**200**	5,060	4,962	40,230	212,560
Šviežūs pomidorai	**45**	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta kmynų arbata	**150**	0,450	0,330	1,120	7,490
Grūdų traputis su uogiene	**16/20**	2,240	0,690	26,560	120,120
Iš viso:		**8,20**	**6,16**	**70,52**	**352,32**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**100**	**0,40**	**0,40**	**13,00**	**57,20**
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių sriuba	**150**	4,880	4,290	13,760	95,100
Troškinta mėsa su padažu	**120**	22,350	16,980	7,570	268,270
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Virti makaronai (pilno grūdo)	**50**	2,890	32,620	11,170	83,170
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejumi	**60**	0,751	5,080	3,380	57,350
Šviežūs pomidorai	**45**	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		**33,30**	**59,54**	**52,95**	**582,94**
VAKARIENĖ 16.15 val.					
Grikių - daržovių kepinukai	**150**	5,540	3,250	36,340	190,620
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviežūs pomidorai	**45**	0,450	0,180	2,610	12,150
Šviežūs agurkai	**45**	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		**6,99**	**4,16**	**59,48**	**293,52**
Dienos davimo vertė		**48,89**	**70,26**	**195,95**	**1285,98**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

1 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	**195/5**	5,910	6,950	35,010	226,230
Trinti konservuoti vaisiai	**35**	0,180	0,070	5,320	23,100
Šviesi duona (viso grūdo) su šviežiu agurku	**35/20**	2,000	0,280	19,530	83,650
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**8,09**	**7,30**	**59,86**	**332,98**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba su daržovėmis	**150**	2,070	2,700	10,830	70,460
Kalakutienos maltinukas	**80**	22,420	8,530	12,490	218,328
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtos bulvės	**65**	1,340	0,070	12,250	54,970
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	**50**	0,430	4,560	2,250	51,120
Iš viso:		**28,24**	**16,25**	**52,28**	**461,78**
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	**195/5**	11,040	6,470	58,710	337,470
Pomidorų padažas	**30**	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**11,49**	**6,56**	**66,87**	**368,67**
Dienos davimo vertė		**48,46**	**30,75**	**208,91**	**1249,23**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

2 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	200	5,210	2,740	32,320	174,720
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**7,55**	**3,97**	**82,95**	**398,24**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Raugintų kopūstų sriuba	150	1,140	3,050	9,660	69,530
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos maltinukas	75	17,180	11,200	7,320	188,850
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Pekino kopūstų ,agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		**23,37**	**20,01**	**54,82**	**470,51**
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Šviežūs pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		**7,55**	**6,43**	**59,39**	**317,51**
Dienos davimo vertė		**39,11**	**31,05**	**216,66**	**1272,06**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

2 savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**195/5**	3,14	3,32	33,81	170,76
Uogienė	**20**	0,12	0,06	11,62	47,00
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata	**150**	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**3,66**	**3,78**	**58,43**	**274,96**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Grūdų traputis	**24**	**1,58**	**0,53**	**19,51**	**90,72**
Sultys	**160**	**0,360**	**0,000**	**19,800**	**79,200**
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	**150**	3,85	3,26	14,34	96,10
Ruginė duona	**30**	1,98	0,39	14,46	66,90
Žuvies maltinis	**80**	13,15	6,58	15,36	174,41
Virtos bulvės	**65**	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių ir raugintų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	**90**	2,00	6,10	7,24	89,85
Iš viso:		**22,32**	**16,40**	**63,65**	**482,23**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su troškinta mėsa	**200**	14,72	11,93	37,04	317,33
Nesaldinta arbata	**150**	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	**100**	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**15,12**	**12,33**	**50,04**	**374,53**
Dienos davimo vertė		**43,04**	**33,04**	211,43	**1301,64**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

2 savaitė

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Lęšių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	18,502	3,060	40,544	249,460
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**20,08**	**3,59**	**60,05**	**340,18**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Tarkuotos morkos su cukrumi	84	**0,8**	**0,16**	**10,95**	**40,6**
Vaisiai	160	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,010	6,190	18,290	136,930
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Mažylių balandėliai	100	19,860	11,830	3,490	199,420
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Rauginti agurkai	35	0,980	0,000	0,400	6,650
Iš viso:		**27,62**	**18,57**	**57,05**	**496,07**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Šviesi duona su dešra	35/20	5,260	5,780	18,970	129,050
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**10,88**	**8,99**	**56,12**	**328,99**
Dienos davimo vertė		**60,02**	**31,95**	**203,67**	**1291,64**

2 savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Makaronai su daržovių padažu	**200**	7,700	7,400	54,210	319,740
Pomidorų padažas	**30**	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**8,15**	**7,49**	**62,37**	**350,94**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
Grūdų traputis su agurku	**24/40**	**2,47**	**0,43**	**9,21**	**82,65**
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis	**150**	2,205	4,302	18,070	124,650
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Malti kalakutienos kepsneliai	**75**	15,920	9,420	7,130	176,280
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**74/1**	2,6	1,2	19,7	100,2
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejumi	**60**	0,751	5,080	3,380	57,350
Iš viso:		**23,46**	**20,39**	**62,74**	**525,38**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių ,morkų ,žirnių troškinys	**140**	5,840	2,860	20,150	150,290
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		**6,48**	**3,50**	**39,65**	**236,09**
Dienos davimo vertė		**41,20**	**32,45**	**193,47**	**1280,86**

2 savaitė

Penktadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	**197/3**	6,640	5,710	33,220	211,010
Uogienė	**20**	0,120	0,060	11,620	47,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	**60**	2,860	1,670	26,400	109,060
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**9,62**	**7,44**	**71,24**	**367,07**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	**150**	1,020	3,920	9,120	72,710
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtinukai su mėsa	**200**	21,770	6,250	44,560	317,810
Rauginti kopūstai su alyvuogių aliejumi	**45/5**	0,430	4,560	2,250	51,120
Iš viso:		**25,20**	**15,12**	**70,39**	**508,54**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Perlinių kruopų košė	**150**	4,170	6,590	32,040	204,130
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**100**	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		**4,57**	**6,99**	**45,04**	**261,33**
Dienos davimo vertė		**40,03**	**30,19**	**206,17**	**1222,74**

3 savaitė

Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	**200**	7,700	7,400	54,210	319,740
Šviežūs agurkai	**45**	0,360	0,090	1,030	4,950
Rauginti agurkai	**35**	0,980	0,000	0,400	6,650
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**100**	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		**9,44**	**7,89**	**68,64**	**388,54**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,64**	**0,64**	**19,50**	**85,80**
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	**150**	5,680	2,940	16,530	117,870
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Vištienos kukuliai	**70**	16,180	4,280	2,920	134,290
Pomidorų padažas	**30**	0,450	0,090	8,160	31,200
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	**64/1**	3,850	1,890	21,000	116,440
Morkų ,porų ,obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	**85/5**	0,700	4,680	7,070	73,140
Iš viso:		**28,84**	**14,27**	**70,14**	**539,84**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**195/5**	8,630	6,890	37,240	245,440
Trintos šaldytos uogos	**34**	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis su pomidoru	**20/35**	2,470	0,770	16,970	82,650
Iš viso:		**11,40**	**7,66**	**60,54**	**347,79**
Dienos davimo vertė		**50,32**	**30,46**	**218,82**	**1361,97**

3 savaitė

Antradienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
5 - grūdų dribsnių košė	**200**	7,330	6,740	29,640	202,660
Ryžių traputis su uogiene	**16/20**	2,240	0,690	26,560	120,120
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	**80**	0,800	0,160	10,950	24,800
Iš viso:		**10,37**	**7,59**	**67,15**	**347,58**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	**160**	**0,640**	**0,640**	**19,500**	**85,800**
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	**150**	2,350	3,220	15,800	101,900
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Jūrinių lydekų filė kotletai	**70**	14,220	5,560	7,680	136,490
Virtos bulvės	**65**	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	**80**	1,540	4,080	8,670	73,680
Iš viso:		**21,43**	**13,32**	**58,86**	**433,94**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	**195/5**	3,140	3,320	33,810	170,760
Trinti konservuoti vaisiai	**35**	0,180	0,070	5,320	23,100
Grūdų traputis	**24**	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		**5,54**	**4,56**	**78,14**	**370,38**
Dienos davimo vertė		**37,98**	**26,11**	**223,65**	**1237,70**

3 savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorė **Rita Šilinienė**

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**197/3**	6,640	5,700	32,420	207,520
Trintos šaldytos uogos	**34**	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		**7,58**	**6,34**	**58,25**	**313,02**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Grūdų traputis	**16**	**2,244**	**0,696**	**26,560**	**73,200**
Tarkuotos morkos su cukrumi	**84**	**0,80**	**0,16**	**10,95**	**40,60**
PIETŪS 12.30 val.					
Agurkinė sriuba	**150**	3,230	3,250	24,890	140,000
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos kotletai	**80**	21,200	17,950	1,030	249,610
Virtos bulvės	**65**	1,340	0,070	12,250	54,970
Pekino kopūstų ,agurkų ir pomidorų salotos	**80**	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		**29,03**	**26,87**	**55,60**	**570,54**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**196/4**	5,620	3,210	37,150	199,940
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		**6,26**	**3,85**	**56,65**	**285,74**
Dienos davimo vertė		**45,91**	**37,92**	**208,01**	**1283,10**

3 savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	**197/3**	6,322	4,030	34,674	200,230
Grūdų traputis	**24**	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	**100**	0,40	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		**8,30**	**4,96**	**67,18**	**348,15**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidorais	**35/25**	**2,600**	**6,250**	**17,980**	**135,610**
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	**150**	1,740	4,850	14,520	105,620
Plovas su kiauliena	**140/50**	20,230	16,430	34,090	354,680
Rauginti agurkai	**35**	0,980	0,000	0,460	6,650
Šviežūs pomidorai	**45**	0,450	0,180	2,610	12,150
5 grūdų ruginė duona	**35**	1,980	0,390	14,460	66,900
Iš viso:		**25,38**	**21,85**	**66,14**	**546,00**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis	**180**	6,980	8,730	26,110	203,940
Pomidorų padažas	**30**	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**7,43**	**8,82**	**34,27**	**235,14**
Dienos davimo vertė		**43,712**	**41,880**	**185,574**	**1264,900**

TVIRTINU
Direktorė Rita Šilinienė

3 savaitė

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	**197/3**	3,540	2,960	31,864	170,890
Trinti konservuoti vaisiai	**35**	0,180	0,070	5,320	47,000
Grūdų traputis	**24**	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		**5,30**	**3,56**	**56,69**	**308,61**
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Šviesi duona (viso grūdo) su šviežiu agurku	**35/20**	**2,00**	**0,28**	**19,53**	**83,65**
Vaisiai	**160**	**0,640**	**0,640**	**19,500**	**85,800**
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - perlinių kruopų sriuba	**150**	3,850	3,260	14,340	96,100
Ruginė duona	**30**	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtinukai su mėsa	**200**	21,770	6,250	44,560	317,810
Iš viso:		**27,60**	**9,90**	**73,36**	**480,81**
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškinys su mėsos kukuliukais	**150**	16,510	7,670	21,170	215,630
Šviežūs pomidorai	**45**	0,450	0,180	2,610	12,150
Sezoniniai vaisiai	**160**	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	**150**	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviežūs agurkai	**45**	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		**17,60**	**8,49**	**43,28**	**313,58**
Dienos davimo vertė		**53,14**	**22,87**	**212,36**	**1272,45**