

JONAVOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „DOBILAS“

Chemikų 33, Jonava LT-55237

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ VAIKAMS

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:00**

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3	145/5	4,54	5,9	31,43	192
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	-	59
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,64	10,36	45,37	307

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	29	100	4,27	3,19	8,5	92,32
Skrebučiai	24	20	1,31	2,85	7,74	39,75
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	83	70	11,6	4,28	3,86	130,71
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	84	75	3,75	0,81	20,7	105
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi	85	40	0,42	0,92	3,04	22,05
Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi	65	40	0,35	0,9	4,05	25,87
Vanduo						
Iš viso:			21,7	12,95	47,89	415,7

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	55	100	15,94	9,47	12,08	198,65
Grietinė (30%) su uogiene	12	15/5	0,38	4,5	7,88	71,85
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			16,32	13,97	19,96	270,05

2019 11 19 16:00 106,95

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4	150/4	2,81	3,9	21,28	131,44
Jogurtas		125	3,75	3,13	14,25	101
Nesaldinta arbata	16	150				
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,32	7,33	49,47	288,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	33	100	2,61	2,24	8,97	63,93
Ruginė duona		30	3,06	1,17	20,1	108,9
Vištienos mėsa troškinta su grietinėle ir daržovėmis	37	38/42	9,37	7,2	2,99	114,19
Bulvių košė	77	80	1,16	3,26	8,5	65,67
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejumi	68	40	0,41	0,92	3	22,44
Burokėlių šaltos su žirneliais ir aliejumi	62	40	0,89	0,94	4,35	27,44
Vanduo						
Iš viso:			17,5	15,73	47,91	402,57

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	60	100	8,07	10,42	30,89	278,2
Grietinė (30%) ir uogienė	11	10/5	0,26	3	4,01	35,9
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Iš viso:			8,33	13,42	34,9	314,1

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6	150/5	5,6	6,43	28,18	193,03
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16		59
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			11,7	10,86	42,12	308,03

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	30	100	0,96	1,99	5,7	43,85
Žuvies maltinis su varške troškintas grietinės padaže	50	48/12/10	13,21	8,49	10,7	164,07
Virti ryžiai (augalinis)	78	75	2,64	1,11	22,95	115,71
Burokėlių salotos su aliejumi	66	40	0,85	0,92	4,54	33,82
Agurkas (šaltuoju metų sezonu marinuotas/raugintas)		40	0,28		1,12	5,6
Vanduo						
Iš viso:			17,94	12,51	45,01	363,05

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 sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	57	150/20	8,4	3,55	38,61	219,73
Traputis		10	1,16	0,3	6,42	35,1
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Iš viso:			9,56	3,85	45,03	254,83

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1	150/5	5,92	7,46	27,03	198,56
Nesaldinta kakava su pienu	20	150	2,48	2,17	3,78	44,49
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,16	9,93	44,75	299,05

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	31	100	3,1	2,2	11,13	72,66
Jautienos guliašas	15	100	14,04	15,49	5,58	214,38
Perlinės kruopos	46	75	2,76	0,33	21,9	96
Konservuoti žirneliai		40	1,76	0,12	5	27,6
Morkų salotos su aliejumi	63	40	0,39	1	4,89	26,46
Vanduo						
Iš viso:			22,05	19,14	48,5	437,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	44	105/45	11,52	3,94	33,33	200,2
Bešamelio padažas	13	20	0,58	1,18	1,52	19,12
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16		59
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Iš viso:			17,44	9,28	34,85	278,32

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2	150/4	6,36	6,04	30,54	180,53
Nesaldinta arbata su pienu	17	150	2,24	2	3,48	40,76
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			9,36	8,34	47,96	277,29

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 (augalinis, tausojantis)	28	100	0,71	1,99	5,18	40,55
Vištienos - ryžių plovos	38	85/85	22,24	8,9	32,8	308,79
Agurkai (šaltuoju metų sezonu marinuoti/rauginti)		40	0,28	0	1,12	5,6
Pekino kopūstų- pomidorų salotos su aliejumi	67	40	0,47	0,92	3,19	22,77
Vanduo						
Iš viso:			23,7	11,81	42,29	377,71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai	56	120	8,42	11,55	43,3	299,61
Uogienė		10	0,04	0	7,46	13,6
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			8,46	11,55	50,76	313,21

2019-11-15 Nr. 667-10645