

JONAVOS VAIKŲ LOPŠELIS – DARŽELIS „DOBILAS“

Chemikų 33, Jonava LT-55237

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ VAIKAMS

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3	200/6	6,24	7,4	41,55	249,1
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	-	59
Nesaldinta arbata	16	200	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			12,34	11,86	55,49	364,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	29	150	5,78	5,25	12,08	133,29
Skrebučiai	24	20	1,31	2,85	7,74	39,75
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	83	80	13,33	5,75	4,46	157,41
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	84	85	4,38	0,95	24,15	122,5
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi	85	50	0,53	1,38	3,94	30,27
Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi	65	50	0,45	1,38	5,18	34,98
Vanduo						
Iš viso:			25,78	17,56	57,55	518,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	55	140	19,56	11,81	17,73	262,27
Grietinė (30%) su uogiene	12	15/5	0,38	4,5	7,88	71,85
Nesaldinta arbata	16	200				
Iš viso:			19,94	16,31	25,61	334,12

2019 11 10 10:47-10:46

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	200/5	3,73	4,93	28,37	172,68
Jogurtas		125	3,75	3,13	14,25	101
Nesaldinta arbata	16	200				
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			8,24	8,36	56,56	329,68

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	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Ruginė duona		30	3,06	1,17	20,1	108,9
Vištienos mėsa troškinta su grietinėle ir daržovėmis	37	48/52	11,71	9,01	3,73	142,73
Bulvių košė (tausojantis)	77	100	1,45	3,8	10,96	80,34
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejumi	68	50	0,5	1,38	3,9	30,7
Burokėlių salotos su žirneliais ir aliejumi	62	50	1,08	1,4	5,4	36,54
Vanduo						
Iš viso:			21,58	19,04	57,34	484,77

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	150	10,55	12,15	54,55	355,38
Grietinės (30%) ir uogienės padažas	11	10/5	0,26	3	4,01	35,9
Nesaldinta arbata	16	200	-	-	-	-
Iš viso:			10,81	15,15	58,56	391,28

2015-11-15 D. 10P 10696

17/000

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė kruopų košė sviestu (82%) (tausojantis)	6	200/6	7,17	7,79	36,23	243,72
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16		59
Nesaldinta arbata	16	200	-	-	-	-
Iš viso:			13,27	12,25	50,17	358,72

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	30	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Žuvies maltinis su varške troškintas grietinės padaže	50	60/15/12	15,74	11,03	13,48	207,75
Virti ryžiai (augalinis)	78	85	3,08	2,13	26,78	142,51
Burokėlių salotos su aliejumi	66	50	1,03	1,38	5,89	45,48
Agurkas (šaltuoju metu sezonu marinuotas/raugintas)		50	0,35		1,4	7
Vanduo			21,68	17,53	56,34	469,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su sūrio ir pomidorų padažu	57	200/30	11,52	4,77	53,9	304,82
Trauputis		10	1,16	0,3	6,42	35,1
Nesaldinta arbata	16	200				
Iš viso:			12,68	5,07	60,32	339,92

2019-11-13 J1 10656

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1	200/6	7,74	9,23	35,55	255,72
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Nesaldinta kakava su pienu	20	200	3,04	2,67	4,96	54,83
Iš viso:			11,54	12,2	54,45	366,55

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	31	150	3,78	3,25	14,18	95,27
Jautienos guliašas	15	120	16,73	18,52	6,68	256,3
Perlinės kruopos	46	85	3,22	0,39	25,55	112
Konservuoti žirneliai		50	2,2	0,15	6,25	34,5
Morkų salotos su aliejumi	63	50	0,49	1,39	6,23	35,72
Vanduo						
Iš viso:			26,42	23,7	58,89	533,79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	44	125/55	13,95	5,97	40,18	285,28
Bešamelio padažas	13	20	0,58	1,18	1,52	19,12
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16		59
Nesaldinta arbata	16	200	-	-	-	-
Iš viso:			19,87	11,31	41,7	363,4

2019-11-15 D. 1069f

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30

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	200/5	8,1	7,58	39,56	231,31
Nesaldinta arbata su pienu	17	200	2,8	2,5	4,68	51,1
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			11,66	10,38	58,18	338,41

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	150	1,07	2,99	7,87	61,21
Vištienos- ryžių plovos (tausojantis)	38	100/100	26,17	10,47	38,59	353,26
Agurkai (šaltuoju metų sezonu marinuoti/rauginti)		50	0,35	0	1,4	7
Pekino kopūstų - pomidorų salotos su aliejumi	67	50	0,66	1,38	4,22	31,69
Vanduo						
Iš viso:			28,25	14,84	52,08	453,16

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	150	10,52	14,43	54,11	374,31
Uogienė		10	0,04	0	7,46	13,6
Nesaldinta arbata	16	200				
Iš viso:			10,56	14,43	61,57	387,91

2016 11-15 Nr. 427-AL/4E