VšĮ Klaipėdos specialiosios mokyklos-daugiafunkcio centro „Svetliaciok“

15 dienų valgiaraštis

4-6 metų amžiaus grupei

2024 08 28

4-6 m. amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1-1	200	7,03	3,2	37,15	200,00
Natūralus jogurtas	6-36	100	3,68	2,4	3,76	52,00
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,71	5,6	40,91	252,00

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-1	100	3,73	5,10	20,73	95,9
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Ryžių (šlifuotų) plovas su kiauliena (tausojantis)	3-37	150	32,16	14,55	40,19	275,56
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-22	70	0,80	10,01	7,35	83,86
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,01	31,36	74,93	498,57

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais (tausojantis)	3-19	150	14,80	25,83	81,55	456,31
Grietinė (30%)	6-8	10	0,36	4,50	0,47	29,30
Nesaldinta kmynų arbata	7-8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,16	30,33	82,02	485,61
Iš viso (dienos davinio):			62,88	67,29	197,86	1227,18

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (tausojantis)	1-14	150	7,27	3,04	29,66	172,88
Sezoniniai vaisiai	6-21	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,55	4,48	55,66	

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-7	100	2,89	1,24	12,40	72,29
Vištienos šnicelis (tausojantis)	3-40	80	14,22	24,29	5,74	295,90
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-15	80	1,80	3,03	12,52	85,41
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Sviesto grietinės padažas	6-42	15	0,27	2,40	0,66	30,14
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-14	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,87	36,16	42,11	590,09

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	3-35	120	15,98	20,61	6,00	273,21
Žaliųjų žirnelių salotos su grietine (augalinis)	5-20	80/100	3,14	4,94	10,70	84,87
Viso grūdo duona	6-27	20/40	1,48	0,32	8,56	43,04
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,60	25,87	25,26	401,12
Iš viso (dienos davinio):			50,02	66,51	123,03	1338,59

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	1-4	150	6,22	5,26	30,74	195,19
Viso grūdo duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	6-31	15/3/15	4,15	4,67	6,98	86,53
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,37	9,93	37,72	281,72

Pietūs
13,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	2-4	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Jautienos kukuliai (tausojantis)	3-5	80	17,26	12,14	8,40	171,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-4	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	5-8	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,25	29,22	73,28	637,51

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	3-26	120	16,29	7,97	32,16	263,32
Grietinė (30%)	6-7	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,42	5,29	0,58	68,94
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	7-7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,07	17,76	33,21	376,21
Iš viso (dienos davinio):			61,69	50,91	144,21	1295,44

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82%) ir pienu (tausojantis)	1-6	200	7,35	10,21	29,11	229,91
Sūrio lazdelės Pik-Nik	6-38	20	5,00	4,20	0,30	59,00
Nesaldinta metų arbata	7-9	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			12,75	14,81	42,41	346,11

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-6	100/150	1,91	4,75	11,38	63,92
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa (paukštiena)	3-4	200	13,57	8,36	45,53	307,75
Grietinės padažas	6-9	25	0,45	4,80	1,33	50,24
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,84	23,59	81,17	436,56

Vakarienė 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir grikių kruopų troškinys (augalinis)		200	7,31	7,23	45,38	250,71
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	7-11	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-22	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			7,87	7,79	63,58	330,79
Iš viso (dienos davinio):			43,46	46,19	187,16	1113,46

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1-5	200	5,03	2,76	45,53	226,35
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			5,70	3,28	61,44	297,35

Pietūs
13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	2-5	100	15,03	2,49	21,88	139,97
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Žuvies kepsnys (Jūrų lydeka) (tausojantis)	3-14	100	18,23	2,33	16,04	94,34
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	4-7	80	1,80	3,18	12,95	85,41
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	5-9	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,64	16,75	64,18	466,08

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	3-24	150	22,43	13,62	28,08	326,87
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė (30 %)	6-7	25	0,60	7,50	0,78	73,25
Nesaldinta ramunėlių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,30	21,24	31,77	413,92
Iš viso (dienos davinio):			67,64	62,51	157,39	1177,35

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta (šlifuotų) ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	1-13	200	6,11	7,08	46,21	263,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta metų arbata	7-9	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,51	7,48	59,24	320,20

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	2-13	100	1,55	2,25	10,74	69,35
Viso grūdo duona	6-26	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	3-3	100	22,18	10,88	5,15	201,55
Burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis)	5-18	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Raugintų kopūstų salotos (augalinis) (tausojantis)	5-21	50	0,40	5,01	3,67	59,88
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	4-7	80	1,80	3,18	12,95	85,41
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28.29	29,05	50,83	565,72

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais (tausojantis (augalinis))	3-21	120/50	9,11	10,80	55,88	351,31
Grietinė (30%)	6-8	25	0,60	7,50	0,78	73,25
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	7-7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,71	18,30	56.66	424,56
Iš viso (dienos davinio):			44,51	54,83	166,73	1310,48

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-11	200	8,81	5,43	52,09	296,53
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,21	5,85	65,09	353,74

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-11	100	1,25	2,18	8,78	59,75
Keptos vištų šlaunelės (tausojantis)	3-8	120	28,94	23,01	0,81	271,33
Biri ryžių (šlifuotų) kruopų košė (tausojantis)	1-15	80	1.8	3,03	12,95	85,40
Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)	5-25	50	0,60	7,14	2,87	73,89
Morkų, salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	5-14	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,12	40,68	29,80	528,86

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	3-25	120	20,10	16,69	24,08	323,57
Grietinė (30%)	6-8	25	0,60	7,50	0,78	73,25
Nesaldinta ramunėlių arbata	7-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,70	24,19	24,86	396,82
Iš viso (dienos davinio):			63,03	30,04	119,75	1279,42

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
9,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su pienu (augalinis) (tausojantis)	1-7	200	9,70	4,05	47,65	230,50
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,10	4,45	60,65	287,70

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-7	100	2,89	1,24	12,41	72,29
Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis)	3-2	120	23,90	14,24	7,21	249,89
Padažas (grietinės, pomidorų padažo)	6-41	30	0,71	5,21	2,85	60,85
Pikantiškos burokėlių salotos (augalinis)	5-17	50	1,26	2,29	3,71	74,20
Sezoninės daržovės (rauginti /švieži agurkai, pomidorai, paprikos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-4	80	1,65	0,08	15,08	67,65
Vanduo	7-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,60	27,20	65,87	547,76

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	3-16	200 (150,40,10)	10,97	12,00	45,25	332,91
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) (augalinis)	6-17	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	7-11	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,77	12,20	47,55	347,11
Iš viso (dienos davinio):			47,70	43,85	174,07	1182,57

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1-3	250	6,83	4,00	36,77	210,45
Nesaldinta juodoji arbata	7-2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,83	4,00	36,77	210,45

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-3	120	0,90	1,94	11,62	58,01
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Vištienos kepinukai (vištienos)(tausojantis)	3-32	80	17,65	13,35	9,13	225,52
Sviesto ir grietinės padažas	6-42	15	0,26	7,88	0,33	73,16
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	1-15	80	1,80	3,03	36,95	85,41
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir aliejumi (augalinis)	5-16	80	1,70	6,10	7,82	84,28
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (augalinis)	6-15	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Iš viso:			22,67	32,54	73,81	575,35

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Bulviniai piršteliai su varške -9 % (tausojantis)	3-28	180	9,47	4,81	51,55	281,70
Sviesto grietinės padažas	6-42	25	0,89	9,60	2,65	100,48
Sezoniniai vaisiai	6-23	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta ramunėlių arbata	7-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,76	14,81	67,12	439,38
Iš viso (dienos davinio):			40,26	51,35	177,7	1225,18

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-15	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Nesaldinta metų arbata	7-9	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			8,46	6,39	54,79	310,54

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-10	120	1,68	3,85	13,82	96,71
Žuvies maltinis (tausojantis)	3-12	80	12,88	12,11	13,39	211,45
Bulvių košė (tausojantis)(augalinis)	4-7	80	1,80	3,18	12,95	85,41
Žalųjų žirnelių salotos (augalinis)	5-19	50	1,84	3,34	6,73	57,15
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-24	50	0,71	3,37	2,17	39,55
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	200	0,00		0,00	0,00
Iš viso:			23,20	30,46	65,61	518,87

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (tausojantis)	3-20	150	19,62	16,92	49,12	423,55
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	7-10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			19,89	17,07	52,03	437,35
Iš viso (dienos davinio):			51,55	53,92	172,43	1266,76

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	2-16	200	5,16	5,86	19,45	152,68
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,56	6,26	32,45	370,84

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-2	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)	3-31	100	35,00	16,66	2,37	206,66
Biri ryžių (šlifuotų) kruopų košė (tausojantis)	1-15	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Gūžinių kopūstų salotos su porais (augalinis)	5-23	100	1,32	5,09	7,71	76,00
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	6-12	40	0,16	0,16	5,20	22,88
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			40,28	30,34	42,30	503,67

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	3-27	150	17,09	16,96	15,12	281,48
Kvietiniai trapučiai		17	1,80	0,33	10,40	105,86
Sezoniniai vaisiai	6-20	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta melisų arbata	7-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,69	8,09	49,02	450,26
Iš viso (dienos davinio):			54,53	44,69	123,77	1324,77

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grudų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-9	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,78	5,86	45,99	271,75

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-9	120	3,38	2,68	14,77	96.59
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	3-7	89/6	22,12	6,61	2,37	157,45
Morkų salotos su česnakais ir majonezu (augalinis)	5-14	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	5-11	75	3,69	6,35	9,16	108,63
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1-7	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,23	23,05	66,52	614,35

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis(tausojantis)	3-15	100	22,85	45,69	13,19	495,10
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,85	45,69	13,19	495,10
Iš viso (dienos davinio):			67,86	74,60	125,70	1381,35

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	1-14	250	9,77	6,40	46,04	280,92
Nesaldinta pankolių arbata	7-5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			10,17	6,80	59,04	338,12

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	2-5	120	9,01	2,98	26,25	166,85
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	3-24	150	22,43	13,62	28,95	326,87
Grietinė (30%)	6-5	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai) (augalinis)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,07	21,22	58,58	551,47

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių perlinių kruopų troškinys (tausojantis)(auglinis)	3-39	200	9,78	7,08	45,80	260,28
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta melisų arbata	7-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,18	7,48	58,80	317,48
Iš viso (dienos davinio):			52,42	35,50	176,42	1207,07

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	3-18	200	12,55	17,86	49,95	410,75
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	6-18	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,82	17,98	52,86	424,55

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2-8	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė (30 %)	6-4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	3-6	210 (134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-15	50	0,50	3,09	4,35	41,99
Pikantiškos burokėlių salotos (augalinis)	5-17	50	1,26	2,29	3,71	74,20
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			47,69	19,72	51,54	602,38

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	1-8	200	5,87	2,47	29,29	157,60
Sviesto grietinės padažas	6-42	25	0,45	4,80	1,33	50,24
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kinrožių arbata	7-6	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,72	7,68	43,62	265,04
Iš viso (dienos davinio):			71,35	49,15	177,97	129,97

Direktorė
Marina Korinevskaja

4-6 m. amžiaus grupė
3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai
9.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	1-15	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,46	6,39	54,79	310,54

Pietūs
13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2-15	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) kepsniai (tausojantis)	3-13	100	32,02	7,68	10,81	240,48
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-8	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5-6	130	1,55	6,81	4,87	86,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)(augalinis)	6-14	50	0,20	0,20	6,50	28,60
Vanduo	7-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,67	24,57	71,59	615,03

Vakarienė
15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-17	190	10.57	6.15	55,80	320.85
Nesaldinta melisų arbata	7-10	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	6-19	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			10,97	6,55	68,80	378,05
Iš viso (dienos davinio):			59,10	37,51	195,18	1303,12

Direktorė
Marina Korinevskaja