

2019 m.
VALGIARAŠČIO PAKEITIMAI

3 savaitė Ketvirtadienis

Darželis

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tauso-jantis)	V. 2	150	9,902	8,278	38,692	267,793
Jogurto padažas su žalumynais	IV. 22	30	1,726	2,03	1,181	29,995
Agurkai	XVI. 1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,948	10,388	40,793	302,188
Iš viso (dienos davinio):			52,828	39,398	153,07	1131,065



Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tauso-jantis)	II. 4	200	8,73	3,645	35,595	207,45
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,69
Agurkai	XVI. 1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,832	13,121	53,123	377,54

3 savaitė Ketvirtadienis

Lopšelis

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)	V. 2	120	7,971	6,254	31,081	211,774
Jogurto padažas su žalumynais	IV. 22	30	1,726	2,03	1,181	29,995
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,937	8,344	32,952	245,069



Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II. 4	150	6,79	2,835	27,685	161,35
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	25/5/10	3,460	7,13	13,79	129,45
Agurkai	XVI. 1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,49	10,025	42,165	294,1

4 savaitė Trečiadienis

Darželis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)	V. 4	200	7,142	5,036	35,773	203,7
Jogurto padažas su agurkais	IV. 23	30	1,478	1,867	1,1	27,018
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,94
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	XVI. 22	60	0,6	0,12	5,22	18,6
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,852	12,219	58,401	363,258



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviestas	IV. 4	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Natūralus jogurtas	X. 12	150	3,75	4,5	5,499	79,65
🍷 (Ctrl) - delės arba tarkuotos morkos	XVI. 22	60	0,6	0,12	5,22	18,6
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,391	14,083	45,798	345,22

4 savaitė Trečiadienis

Lopšelis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)	V. 4	150	5,45	4,565	27,2	161,47
Jogurto padažas su agurkais	IV. 23	30	1,478	1,867	1,1	27,018
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XIII. 1	25/5	1,36	4,33	13,59	94,95
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	XVI. 22	50	0,5	0,1	4,35	15,5
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,788	10,862	46,24	298,938



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II. 5	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviestas	IV. 4	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Natūralus jogurtas	X. 12	120	3	3,6	4,399	63,72
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	XVI. 22	50	0,5	0,1	4,35	15,5
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI. 4	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,527	11,511	43,812	311,31

3 savaitė Trečiadienis

Darželis

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	V. 11	180	10,02	5,214	45,635	275,586
Jogurto ir vogienės padažas	IV. 18	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	200	0	0	0	0
			11,363	6,007	51,761	311,552



Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai (tausojantis)	VII. 4	120	15,106	10,185	30,508	290,036
Jogurto ir vogienės padažas	IV. 18	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	200	0	0	0	0
		Iš viso:	16,449	10,978	36,634	326,002

3 savaitė Trečiadienis

Lopšelis

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	V. 11	160	8,863	4,614	40,841	245,74
Jogurto ir uogienės padažas	IV. 18	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,206	5,407	46,967	281,71



Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	VII. 4	100	12,926	8,999	26,222	251,183
Jogurto ir uogienės padažas	IV. 18	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,269	9,792	32,348	287,15

Darželis

4 savaitė Pirmadienis

⊕

Vakariė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)	XVI. 26	150	9,486	5,286	20,345	144,387
Bandelė	X. 6	50	7,9	1,74	29,06	153,9
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,39	7,03	49,405	298,287



Vakariė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (tausojantis) (augalinis)	VIII. 8	200	3,279	5,289	26,976	158,81
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	25/5/10	3,46	7,13	13,79	129,45
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,739	12,419	40,766	288,26

Lopšelis

4 savaitė Pirmadienis

Vakarienė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)	XVI. 26	100	6,349	3,671	13,537	97,64
Bandelė	X. 6	50	7,9	1,74	29,06	153,9
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,25	5,41	42,60	251,54



Vakarienė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)	VIII. 8	150	2,471	4,217	20,345	121,79
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XIII. 2	25/5/10	3,46	7,13	13,79	129,45
Arbatžolių arbata nesaldinta	VI.4	150	0	0	0	0
Iš viso:			5.931	11.347	34.135	251.24