

2018 m. vasaris

1 savaitė

Pirmadienis

Priešmokyklinių grupių (6m.) pavakarių valgiaraštis

Vakarieniauja 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	A-62	75/75	4,67	23,39	9,03	294,54
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			4,67	23,42	11,67	304,71

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Varškės apkepas (tausojantis)	A-85	100	14,95	9,08	14,84	202,61
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			15,5	10,01	28,85	319,82

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Mieliniai blynai su obuoliais	A-69	100	7,25	17,89	36,23	329,24
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			7,80	18,82	49,97	446,45

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Makaronai su varške (tausojantis)	NJ-44	170	14,06	10,42	28,52	259,56
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			25,29	10,45	31,16	269,73

Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	SR-291	250	7,01	7,92	24,76	195,05
Pilno grūdo duona	DN-1	30	2,22	3,75	6,00	75,00
Iš viso:			9,23	11,67	30,76	270,05

2 savaitė
Pirmadienis

Priešmokyklinių grupių (6m.) pavakarių valgiaraštis

Vakarieniauja 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiša	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Bulvių plokštainis	A-48	100	3,49	6,05	24,32	163,52
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			4,04	6,98	38,06	280,73

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiša	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Varškės apkepas su razinomis (tausojantis)	A-86	100	14,85	8,93	17,99	211,89
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			14,90	8,96	20,63	222,06

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiša	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Virta dešrelė (tausojantis)	A-39	50	3,59	14,20	0,42	143,52
Agurkas	SAL-183	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Sumuštinis su sviestu	Š.U- 204	15/5	1,22	4,81	7,83	78,60
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			5,01	19,10	11,58	235,59

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiša	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Virti varškėčiai (tausojantis)	A-83	100	13,52	6,61	24,40	210,00
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			14,07	7,54	38,14	327,21

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiša	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Bulvių košė (tausojantis)	GR-110	150	3,45	0,71	25,01	120,90
Kefyras	KF-1	200	5,8	5,00	8,00	100,00
Iš viso:			7,80	4,46	31,01	220,90

3 savaitė
Pirmadienis

Priešmokyklinių grupių (6m.) pavakarių valgiaraštis

Vakarieniauja 15,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	MAK-1	100	14,00	2,2	74,4	433,00
Daržovių mišinys (žied.kopūstai, žirnrliai, morkos, šparag. pupelės, briuselio kopūstai)	GAR-116	50	1,51	1,87	4,57	34,27
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			15,56	4,10	81,61	477,44

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	NJ-40	100	14,30	8,86	13,28	182,03
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			14,85	9,79	27,02	299,24

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Sklindžiai su obuoliais	A-78	100	7,21	12,94	38,42	293,94
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			7,76	13,87	52,16	411,15

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Virti varškėčiai (tausojantis)	A-83	100	13,52	6,61	24,40	210,00
Nesaldintas jogurtas	JG-1	20,8	0,50	0,90	11,10	107,04
Arbata su citrina	G-254	200	0,05	0,03	2,64	10,17
Iš viso:			14,07	7,54	38,14	327,21

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Bulvių košė (tausojantis)	GR-110	150	3,45	0,71	25,01	120,90
Pienas	PN-1	200	5,8	5,00	9,40	124,00
Iš viso:			7,80	4,46	31,01	244,90