

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

Daugų g. 8 LT-62172

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1–3 m. vaikų amžiaus grupės

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 val. iki 17.30 val.

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujoliene
Direktorė
Rasa Naujoliene

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	13	160	4,84	8,32	25,63	188,63
Džiovinti vaisiai arba Uogos	13	18	-	-	14,40	60,01
Arbata	2	180	0,02	0,01	0,17	0,83
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	-	-	3,99	15,80
			2,86	2,54	3,06	46,54
Iš viso su džiovintais vaisiais:			7,70	10,86	47,08	310,98
Iš viso su švž. uogomis:			7,72	10,87	32,85	251,80

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			7,10	5,28	27,88	176,00

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	145	100/3	1,60	2,11	10,61	64,16
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas kiaulienos su ryžiais kukulis (tausojantis)	49	75	15,27	8,28	5,52	157,66
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Švž. kopūstų salotos	23	90	1,16	3,17	5,38	47,64
Iš viso:			21,23	13,96	48,01	390,26

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	50	125/35	21,32	13,43	23,17	301,29
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			21,32	13,43	27,16	317,09
Iš viso (dienos davinio):			57,37	43,54	135,90	1135,15

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujokienė
Direktorė
Rasa Naujokienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	160/6	6,49	7,54	27,24	200,39
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Geriamas ekologiškas jogurtas		165	4,62	3,47	13,86	107,25
Iš viso:			11,11	11,01	45,09	323,44

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananai)		180	2,16	0,54	41,58	177,30
Iš viso:			2,16	0,54	41,58	177,30

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis)	51	100	4,74	1,28	15,42	83,72
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojantis)	116	70	11,09	8,66	1,32	125,88
Virti ryžiai su ciberžole	53	80	2,65	0,12	23,02	107,15
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	93	0,96	3,04	3,40	43,00
Iš viso:			20,64	13,30	53,36	406,55

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške, grietinė	170	160/15	11,60	9,60	49,00	325,27
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			11,60	9,60	52,99	341,07
Iš viso (dienos davinio):			45,51	34,45	193,02	1248,36

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

1 savaitė
Trečiadienis


Direktorė
Rasa Nažalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu	57	160	6,57	6,93	31,19	215,52
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		160	1,28	0,32	17,60	68,80
Iš viso:			7,85	7,25	52,78	300,12

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traputis ir ekologiškas varškės sūris		15/25	5,81	5,86	13,25	127,10
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			5,81	5,86	13,25	127,10

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	14	100	1,28	1,99	6,78	45,06
Pilno grūdo duona		22	1,32	0,22	11,22	51,48
Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	59	70	17,75	9,52	3,23	169,01
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Švž. pomidorų salotos su špinatais	150	90	1,13	6,17	5,02	78,97
Iš viso:			23,48	18,10	42,55	418,52

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir daržovių šiupinys (augalinis)	101	150	10,41	4,65	32,80	184,14
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Keptas pilno grūdo duonos ir obuolių skrebutis	151	65	1,72	2,89	20,78	112,51
Iš viso:			12,13	7,54	53,58	296,65
Iš viso (dienos davinio):			49,27	38,75	162,16	1142,39

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujaligonė
Direktorė
Rasa Naujaligonė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	25	75	8,80	9,00	11,22	159,98
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Juoda ruginė duona		35	2,70	0,49	18,38	76,30
Arbata su citrina	62	180	0,04	0,02	5,54	21,61
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			12,74	9,81	47,29	306,39

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių braunis	161	60	5,09	15,70	27,54	257,32
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			5,09	15,70	27,54	257,32

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų (arba daržovių) sriuba (augalinis)	63	100	1,20	1,96	6,83	46,84
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Kepta jūros lydekos filė	64	75	12,91	12,34	4,61	180,74
Bulvių košė	22	100	2,68	0,70	17,28	85,20
Burokėlių salotos su žirneliais	65	85	2,15	4,11	9,66	73,11
Iš viso:			20,14	19,31	48,58	432,69

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynėliai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	66	100/35	9,43	6,30	43,25	260,21
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			9,43	6,30	47,24	276,01
Iš viso (dienos davinio):			47,40	51,12	170,65	1272,41

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė
Rasa Naujalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu	71	160/15	5,09	5,66	34,25	211,47
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ryžių traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Iš viso:			5,93	5,90	46,44	264,17

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		85	0,68	0,17	9,35	36,55
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,18	5,05	15,23	126,55

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	68	100	3,37	1,25	11,08	60,37
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis) arba	69	80	17,18	10,46	3,58	175,12
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis (tausojantis)	69	80	16,52	16,19	3,39	205,52
Sorų kruopų košė su morkomis	90	100	3,41	2,45	20,45	113,93
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35	105	0,96	3,20	3,22	40,80
Iš viso:			26,12	17,56	48,53	437,02

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)	70	120/10	16,85	12,50	30,85	301,28
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			16,85	12,50	34,84	317,08
Iš viso (dienos davinio):			55,08	41,01	145,04	1144,82

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

2 savaitė
Pirmadienis

Rasa Naujalienė
Direktoriė
Rasa Naujalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	102	180	5,78	6,27	30,00	192,05
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai (bananai)		115	1,27	-	26,45	101,20
Iš viso:			7,05	6,27	60,44	309,05

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sūrelis		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Uogos		50	-	-	5,50	22,00
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			15,60	7,90	12,50	186,00

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lešių sriuba	103	100	1,93	2,33	5,09	46,88
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	73	65	20,72	13,07	5,22	223,75
Troškintos daržovės	46	90	2,21	2,23	8,81	63,44
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			26,46	17,93	30,47	386,37

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu	84	90/25	4,73	12,89	41,74	301,03
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			4,73	12,89	45,73	316,83
Iš viso (dienos davinio):			53,82	44,99	149,14	1198,25

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU


Direktorė
Rasa Naujalienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	75	40	4,92	4,68	0,28	62,80
Žirneliai su grietine	76	76	3,64	2,54	10,79	66,09
Juoda ruginė duona		30	2,31	0,42	15,75	65,40
Kakava	56	180	1,91	1,46	7,89	50,90
Iš viso:			12,78	9,10	34,71	245,19

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai sausainiai su bananais	85	25	2,51	5,09	20,47	131,89
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			2,51	5,09	20,47	131,89

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (augalinis)	77	100	1,00	1,05	7,32	42,12
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	152	65/28	14,82	3,96	5,91	108,02
Bulvių ir morkų košė	79	100	2,59	2,39	16,76	93,38
Burokėlių salotos su raug. agurkais ir pupelėmis	154	95	4,26	7,20	12,96	121,06
Iš viso:			23,87	14,80	53,15	411,38

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu	24	120/40	22,00	16,47	31,38	359,87
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			22,80	16,67	46,37	418,67
Iš viso (dienos davinio):			61,96	45,66	154,70	1207,13

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU



Direktorė
Rasa Naujaitienė

2savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu	1	160/5	6,36	6,33	32,14	211,80
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			7,16	6,53	47,13	270,60

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	3	43	4,56	7,85	13,93	135,28
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			4,56	7,85	13,93	135,28

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	104	100	4,86	1,37	16,28	87,44
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės padaže (tausojantis)	5	120/14	14,46	13,69	12,81	221,90
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Rauginti agurkai		100	1,00	-	2,00	14,00
Iš viso:			23,52	15,46	57,59	444,14

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė	7	110	16,34	9,25	6,98	177,45
Uogos		50	-	-	5,50	22,00
Grūdų paplotėliai („Duoniukai“)		20	2,22	0,42	17,28	76,40
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			18,56	9,67	33,75	291,65
Iš viso (dienos davinio):			53,80	39,51	152,40	1141,67

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU


Direktorė
Rasa Naujokienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	105	180	4,74	5,95	31,48	193,65
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Sumuštinis su tepamu sūriu	155	40	3,21	3,61	13,50	98,55
Iš viso:			7,95	9,56	48,97	308,00

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		160	1,28	0,32	17,60	68,80
Iš viso:			1,28	0,32	17,60	68,80

Pietūs 12:00- 12:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminiai makaronai su vštiena	91	100	4,73	1,59	9,83	67,78
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	10	80	17,86	13,41	2,70	200,97
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis	11	65	1,80	5,36	5,93	73,09
Pupelių, porų ir obuolių salotos	156	54	3,65	5,94	10,57	94,09
Iš viso:			29,24	26,50	39,23	482,73

Vakarienė 5:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške ir špinatais, natūraliu jogurtu	106	115/35	15,69	13,14	35,31	315,59
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			15,69	13,14	39,30	331,39
Iš viso (dienos davinio):			54,16	49,52	145,10	1190,92

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujalienė
Direktorė
Rasa Naujalienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų avižinė košė su bananais (augalinis)	87	180	5,43	5,48	37,18	210,64
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Kukurūzų trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			7,53	6,08	61,67	318,69

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			6,76	5,34	20,42	148,98

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	14	100	1,28	1,99	6,78	45,06
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Plovas su vištiena ir padažu (tausojantis)	107	90/50/14	19,87	13,57	25,68	302,90
Rauginti agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Iš viso:			23,15	15,76	44,26	405,96

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Piemenėlių“ kiaušiniene	17	65	7,31	8,77	9,68	147,72
Juoda ruginė duona su sviestu	18	34	2,20	5,35	14,75	105,68
Švieži agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			9,91	14,22	29,57	274,70
Iš viso (dienos davinio):			47,35	41,40	155,92	1148,33

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujokienė
Direktorė
Rasa Naujokienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė su varškės sūriu	19	160/5	10,95	11,25	34,25	286,15
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			10,95	11,25	38,24	301,95

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		90	0,72	0,18	9,90	38,70
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,22	5,06	15,78	128,70

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnių sriuba su ryžiais	108	100	2,44	2,37	13,47	79,46
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	157	79	16,14	13,40	4,85	199,36
Speltos kruopų košė	158	80	2,93	1,72	14,64	87,16
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	159	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Iš viso:			24,34	24,94	47,97	499,72

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių- brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	150	1,72	3,14	13,07	86,32
Kefyras		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Sausainiai		20	5,08	5,36	5,60	92,40
Iš viso:			12,20	13,90	27,67	275,92
Iš viso (dienos davinio):			53,71	55,15	129,66	1206,29

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

3 savaitė
Antradienis

Rasa Naujalienė
Direktoriė
Rasa Naujalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	25	75	8,80	9,00	11,22	159,98
Švž. pomidorai		45	0,45	0,09	1,85	7,65
Juoda ruginė duona su sviestu	18	34	2,20	5,35	14,75	105,68
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			11,45	14,44	27,82	273,31

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		70	0,56	0,14	7,70	30,10
Kefyro gėrimas		150	4,50	1,20	16,65	97,50
Iš viso:			5,06	1,34	24,35	127,60

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta salierų sriuba (augalinis)	27	100	1,25	2,15	7,60	48,03
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu (tausojantis)	28	70/20	14,00	8,39	11,42	167,38
Virti ryžiai	29	80	2,64	0,12	22,95	106,80
Burokėlių salotos	80	90	1,74	7,08	9,20	97,40
Iš viso:			20,83	17,94	61,37	466,41

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškinys (tausojantis)	111	150	10,30	7,70	40,89	247,70
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Morkų pyragas	147	50	3,05	12,54	21,21	205,53
Iš viso:			13,35	20,24	62,10	453,23
Iš viso (dienos davinio):			50,69	53,96	175,64	1320,55

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU


Direktorė
Rasa Naujalienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	160	4,42	7,06	24,27	175,13
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	10,68	8,32	0,14	119,60
Iš viso:			15,10	15,38	28,40	310,53

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		180	1,44	0,36	19,80	77,40
Kepta kriaušė	88	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			1,92	0,72	35,88	139,80

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais	9	100/5	1,68	3,04	6,12	56,18
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	112	75	15,92	8,81	2,63	151,62
Bulvių-žiedinių kopūstų košė	160	80	1,17	2,17	7,83	54,58
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35A	90	0,84	3,17	2,88	39,15
Iš viso:			20,99	17,42	31,19	355,35

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas (tausojantis)	36	160/25	14,05	13,43	35,48	321,70
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			14,05	13,43	39,47	337,50
Iš viso (dienos davinio):			52,06	46,95	134,94	1143,18

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU
 Direktore
 Rasa Naujalienė

3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	160	3,44	5,61	26,33	161,40
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	113	54	4,66	7,69	14,87	137,08
Iš viso:			8,10	13,30	45,19	314,28

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis varškės sūrelis		100	15,60	7,90	7,00	164,00
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			15,60	7,90	7,00	164,00

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine	114	100/3	3,48	2,14	12,31	72,21
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis)	39	85	23,82	4,94	2,05	145,76
Virti pilno grūdo makaronai	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų lazdelės	41	80	0,80	0,16	6,96	24,80
Švž. pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			34,37	8,76	53,98	412,61

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	42	160/40	8,00	3,71	51,74	273,55
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
Iš viso:			8,64	3,87	64,53	323,75
Iš viso (dienos davinio):			66,71	33,83	170,70	1214,64

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

3 savaitė
Penktadienis


Direktore
Rasa Naujalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	43	120/10	18,34	11,96	28,74	294,93
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			18,34	11,96	32,73	310,73

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai		25	6,35	6,70	7,00	115,50
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			6,35	6,70	7,00	115,50

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	100	1,08	1,11	5,40	32,00
Pilno grūdo duona		24	1,44	0,24	12,24	56,16
Kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis)	45	70/11	15,67	12,78	3,32	188,20
Bulvių košė	22	100	2,68	0,70	17,28	85,20
Troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)	46	90	2,81	1,33	3,91	44,44
Iš viso:			23,68	16,16	42,15	406,00

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	115	180/50	5,74	2,47	28,11	156,57
Kefyras		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Iš viso:			12,18	8,13	51,41	309,67
Iš viso (dienos davinio):			60,55	42,95	133,29	1141,90

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujalienė
Direktorė
Rasa Naujalienė

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	160	3,79	6,78	27,31	184,43
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			5,89	7,38	66,20	352,49

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,14	5,04	14,68	124,40

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	162	100	1,03	1,14	5,19	31,52
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Maltos jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	163	95	18,76	13,58	11,75	232,71
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Švž. agurkai		80	0,64	0,16	1,84	8,80
Iš viso:			23,63	15,28	45,28	3,93,83

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	100/10	12,75	8,10	35,30	262,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			12,75	8,10	39,29	278,63
Iš viso (dienos davinio):			48,41	35,80	165,45	1149,35

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujaitienė
Direktorė
Rasa Naujaitienė

4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė (augalinis)	119	160	3,79	6,78	27,31	184,43
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			5,89	7,38	66,20	352,49

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		80	0,64	0,16	8,80	34,40
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,14	5,04	14,68	124,40

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba	162	100	1,03	1,14	5,19	31,52
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Maltos kiaušienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	163 A	95	18,36	12,48	11,75	221,65
Virtos bulvės	6	80	2,00	0,20	16,30	74,00
Švž. agurkai		80	0,64	0,16	1,84	8,80
Iš viso:			23,23	14,18	45,28	382,77

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	100/10	12,75	8,10	35,30	262,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			12,75	8,10	39,29	278,63
Iš viso (dienos davinio):			48,01	34,7	165,45	1138,29

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Direktorė
Rasa Naujoliienė

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	160	11,71	6,44	27,52	214,83
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“		20	2,86	2,54	3,06	46,54
Iš viso:			14,57	8,98	34,57	277,17

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	164	165	4,23	3,38	16,62	112,28
Iš viso:			4,23	3,38	16,62	112,28

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su grietine	48	100/3	1,18	2,31	5,52	43,22
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	165	80	15,41	10,26	2,46	161,94
Virti pilno grūdo makaronai	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	127	90	2,50	5,36	6,25	77,84
Iš viso:			24,86	19,35	44,84	444,34

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis) arba	128	115/25/15	17,59	16,20	22,35	297,30
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			17,59	16,20	26,34	313,10
Iš viso (dienos davinio):			61,25	47,91	122,37	1146,89

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

4 savaitė
Trečiadienis

 Direktoriė
 Rasa Nanyalienė

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	160	3,56	6,42	35,11	214,53
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			9,06	11,30	44,98	320,33

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,50	64,50
Sveikuolių sausainiai		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			3,08	2,68	28,14	146,90

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	100	1,36	2,42	1,88	37,20
Pilno grūdo duona		22	1,32	0,22	11,22	51,48
Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis)	131	80	15,01	5,49	7,53	139,91
Ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis	132	120	5,58	3,24	22,02	138,93
Burokėlių su obuoliais salotos	133	90	1,50	4,16	9,89	74,11
Iš viso:			24,77	15,53	52,54	441,63

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekiai su kalakutiena (tausojantis)	166	80/35/ 9	13,47	11,17	18,92	237,39
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			13,47	11,17	22,91	253,19
Iš viso (dienos davinio):			50,38	40,68	148,57	1162,05

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

 Direktorė
 Rasa Naujalkienė

4 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Kiaušinių suflė (tausojantis)	135	70	9,80	9,07	2,21	129,50
Švž. agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	3	50	5,36	10,37	15,06	164,87
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			15,56	19,54	22,41	315,67

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Vaisiai (bananai)		130	1,43	-	29,90	114,40
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	2,87	2,55	3,07	46,55
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			4,30	2,55	32,97	160,95

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	100	3,75	1,35	13,84	72,37
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis)	136	80	21,83	8,72	2,97	175,92
Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir švž. agurku	167	100	0,90	3,12	4,69	46,02
Morkų salotos su žiediniais kopūstais	168	74	2,15	6,38	4,61	75,47
Iš viso:			30,13	19,82	38,86	428,28

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine	13 9	130/1 5	14,13	16,00	36,85	340,91
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			14,13	16,00	40,84	356,71
Iš viso (dienos davinio):			64,12	57,91	135,08	1261,61

ALYTAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „GIRINUKAS“

TVIRTINU

Rasa Naujoženė
Direktorė
Rasa Naujoženė

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)	140	160/5	7,91	6,59	31,06	233,60
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			8,71	6,79	46,05	292,40

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Sveikuolių“ sausainiai		20	1,88	2,38	11,64	82,40
Kefyro gėrimas		150	4,50	1,20	16,65	97,50
Iš viso:			6,38	3,58	28,29	179,90

Pietūs 12:00- 12:28 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	141	100	5,07	1,40	17,32	92,29
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine (tausojantis)	142	150/15	14,19	9,37	48,12	326,70
Iš viso:			20,76	11,02	78,19	477,49

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny	169	150	3,22	15,44	16,25	135,30
Kefyras		160	4,80	4,80	8,00	86,40
Iš viso:			8,02	20,24	24,25	221,70
Iš viso (dienos davinio):			43,87	41,63	176,78	1171,49