

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“

Taikos g. 6, Palanga
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07:30 iki 18:00 val.

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	50.00	6.15	5.13	10.95	115
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.46	11.62	48.12	351

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	83	150.00	6.47	3.32	15.59	118
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas be kiaušinių (tausojantis)	54.1	80.00	17.16	6.63	9.53	166
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	3	80.00	1.48	1.84	8.97	58
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1	70.00	0.71	0.20	2.89	16
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Obuoliai	6.7	180.00	0.54	0.36	25.20	106
Iš viso:			28.67	12.87	75.99	534

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas be kiaušinių (tausojantis)	35.1	150.00	21.34	15.04	24.81	320
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.37	15.93	28.94	349
Iš viso (dienos davinio):			64.50	40.42	153.05	1234

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	62	200.00	8.12	9.57	41.43	284
Trintos uogos	7	25.00	0.20	0.13	2.88	13
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			18.86	10.00	56.64	392

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	90	150.00	2.82	1.42	13.75	79
Grietinė	5	10.00	0.25	3.00	0.30	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Maltos mėsos dešrelės be kiaušinių (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	60.1	90.00	16.09	4.92	10.79	152
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	80.00	3.36	0.83	18.48	95
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu	22	60.00	1.52	0.92	3.66	29
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Iš viso:			28.18	11.97	64.27	478

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	80	200.00	7.24	7.73	21.08	183
Bemielės varškės bandelės be kiaušinių	31.1	40.00	5.17	3.90	14.66	114
Kriaušės	6.5	150.00	0.60	0.15	19.50	82
Iš viso:			13.01	11.78	55.24	379
Iš viso (dienos davinio):			60.05	33.75	176.15	1249

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Trinti vaisiai su graikišku jogurtu ir uogomis	73	130.00	4.47	1.93	14.08	92
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.56	11.91	52.66	376

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	150.00	2.16	4.26	12.24	96
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	53	100.00	22.66	12.03	4.00	215
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	20	40.00	0.76	2.46	2.33	35
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Obuoliai	6.7	100.00	0.30	0.20	14.00	59
Iš viso:			29.93	21.45	59.41	550

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananiniai varškės virtinukai be kiaušinių (tausojantis)	32.1	150.00	14.41	5.94	42.96	283
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.56	8.14	48.67	330
Iš viso (dienos davinio):			60.05	41.50	160.74	1257

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	200.00	8.29	6.64	36.75	240
Tepamasis varškės sūrelis	33	20.00	2.90	1.56	1.54	32
Grikių trupučiai	27.1	10.00	1.25	0.31	7.03	36
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Apelsinai, morkos	23	170.00	1.72	0.31	17.74	81
Iš viso:			14.36	8.97	63.56	392

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba be ryžių, su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-3.1	150.00	5.65	2.95	19.07	125
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Lašišos kukulis be kiaušinių (tausojantis)	40.2	80.00	15.77	13.86	5.41	209
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16.00	72
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	16	40.00	1.10	2.82	4.29	47
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Iš viso:			26.71	20.88	60.91	538

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiomis (tausojantis) (augalinis)	96	140.00	6.43	12.48	29.34	255
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.51	17.89	46.02	383
Iš viso (dienos davinio):			50.58	47.74	170.49	1314

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	67	200.00	7.23	7.00	31.12	216
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kukurūziniai sausainiai be kiaušinių	46.3	20.00	1.05	5.41	9.40	90
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.10	69
Iš viso:			11.56	14.88	53.07	392

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	93	150.00	2.21	2.30	17.08	98
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kiaulienos kukuliukai be kiaušinių (tausojantis)	100	80.00	16.86	5.36	9.39	153
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	70.00	2.94	0.73	16.17	83
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.38	0.98	2.29	24
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	40.00	0.41	0.07	2.49	12
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	170.00	0.68	0.17	22.10	93
Iš viso:			26.79	10.13	83.33	532

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	55.1	180.00	11.84	5.28	35.45	237
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			16.42	8.69	42.78	315
Iš viso (dienos davinio):			54.77	33.70	179.18	1239

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	66	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.46	0.18	8.08	36
Natūralus jogurtas	4.2	15.00	0.66	0.60	0.72	11
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Nektarinai arba kriaušės	6.15	80.00	0.60	0.24	9.76	44
Iš viso:			11.57	10.85	53.69	359

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.23	3.12	7.98	65
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos kukuliukai be kiaušinių (tausojantis)	51.1	80.00	17.33	8.84	9.55	187
Grietinės-sviesto padažas	9	10.00	0.19	5.26	0.22	49
Bulvių košė (tausojantis)	12	70.00	1.51	1.77	11.16	67
Pekino kopūstų salotos su agurkais	18	40.00	0.45	4.09	2.35	48
Paprikų lazdelės	6	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Apelsinas	6.3	100.00	1.00	0.20	11.00	50
Iš viso:			24.38	23.91	57.98	545

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai be kiaušinių su bananu	34.1	150.00	13.21	13.63	36.50	322
Jogurtinė grietinė	5.1	30.00	1.05	3.00	1.29	36
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			14.91	16.98	43.14	385
Iš viso (dienos davinio):			50.86	51.74	154.81	1288

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	65.1	200.00	7.90	2.78	34.46	194
Grietinės-sviesto padažas	9	30.00	0.57	15.78	0.66	147
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.47	18.56	35.12	341

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1-4	150.00	4.46	1.65	15.62	95
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Veršienos plovai su griekiais (tausojantis)	50.2	180.00	21.40	10.44	20.78	263
Rauginti agurkai	6.9	60.00	0.20	0.14	1.34	7
Kopūstų salotos su pomidorais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	13	40.00	0.54	1.76	2.30	27
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	130.00	0.39	0.26	18.20	77
Iš viso:			29.19	15.32	73.29	548

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai be kiaušinių	26.2	130.00	5.82	10.24	39.68	274
Trintos braškės	7.2	50.00	0.45	0.20	4.85	23
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.61	14.60	44.60	356
Iš viso (dienos davinio):			49.27	48.48	153.01	1245

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	150.00	5.48	4.87	27.88	177
Batonas (viso grūdo) su sviestu	72.1	35.00	2.68	5.33	15.04	119
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Kiviai arba obuoliai	6.10	80.00	0.56	0.40	10.76	49
Šilauogės	6.13	70.00	0.49	0.21	8.05	36
Iš viso:			9.25	10.81	62.36	384

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	94	150.00	4.36	2.35	18.52	113
Grietinė	5	10.00	0.25	3.00	0.30	29
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas be kiaušinių (tausojantis)	54.1	80.00	17.16	6.63	9.53	166
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	76	80.00	2.59	0.48	19.85	94
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	40.00	0.39	2.86	3.34	41
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Iš viso:			27.38	15.92	66.27	518

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai be kiaušinių (tausojantis)	28.1	150.00	21.35	9.51	43.71	346
Trintos uogos su natūraliu jogurtu ir cukrumi	7.1	40.00	1.03	0.89	4.13	29
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.38	10.40	47.84	374
Iš viso (dienos davinio):			59.01	37.13	176.47	1276

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	64	200.00	9.35	7.59	41.59	272
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir agurku	74	50.00	2.38	4.64	13.23	104
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.73	12.23	54.82	376

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	85	150.00	2.26	1.93	17.03	95
Grietinė	5	5.00	0.13	1.50	0.15	15
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Žuvies filė kotletai (Sterko filė) be kiaušinių (tausojantis)	41.1	80.00	16.72	2.43	9.95	129
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Burokėlių salotos su raugintais agurkais	16.1	40.00	0.43	1.67	2.61	27
Pomidoras	6.11	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Bananai	6.4	120.00	1.40	0.36	27.72	120
Iš viso:			27.41	8.71	91.05	552

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir sūrio paplotėliai be kiaušinių (tausojantis)	37.1	120.00	21.10	16.29	17.49	301
Grietinės-sviesto padažas	9	17.00	0.32	8.94	0.37	83
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.42	25.23	17.86	384
Iš viso (dienos davinio):			60.56	46.17	163.73	1313

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	68	200.00	7.31	6.49	37.17	236
Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūriu	27.2	25.00	2.77	3.56	6.99	71
Kakava su pienu (saldinta)	2.5	150.00	3.04	2.32	9.10	69
Iš viso:			13.12	12.37	53.26	377

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	81	150.00	2.16	4.26	12.24	96
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	100.00	19.42	9.49	5.17	184
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	14	50.00	0.49	2.61	2.10	34
Žirneliai konservuoti	6.8	30.00	1.50	0.30	2.40	18
Apelsinai, morkos	23	130.00	1.31	0.24	13.57	62
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Iš viso:			29.65	18.02	63.58	535

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (tausojantis)	55.1	170.00	11.18	4.99	33.48	224
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Kefyras	4	150.00	4.26	3.33	6.41	73
Iš viso:			15.76	8.40	40.81	302
Iš viso (dienos davinio):			58.53	38.79	157.65	1214

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	65	200.00	6.58	5.91	32.54	210
Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	77	42.00	4.84	8.15	14.23	150
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Iš viso:			11.62	14.21	47.27	363

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	88	150.00	4.41	4.07	15.54	116
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Troškintas jautienos maltinukas be kiaušinių (tausojantis)	54.1	80.00	17.16	6.63	9.53	166
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	11	70.00	1.73	0.11	16.00	72
Agurkų - krapų salotos su natūraliu jogurtu	19	50.00	1.38	0.98	2.29	24
Šviežių daržovių rinkinys (morkos, pomidorai)	6.12	50.00	0.51	0.09	3.11	15
Vanduo paskanintas apelsiniais	1.3	200.00	0.10	0.02	1.13	5
Obuoliai	6.7	120.00	0.36	0.24	16.80	71
Iš viso:			27.87	12.62	77.24	534

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai be kiaušinių	25.1	120.00	12.26	15.67	43.63	365
Trintos braškės	7.2	20.00	0.18	0.08	1.94	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.44	15.75	45.57	374
Iš viso (dienos davinio):			51.93	42.58	170.08	1271

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų rizotas su pienu, sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	70	200.00	9.62	7.62	41.12	272
Varškės užtepėlė su česnaku	30	30.00	4.70	2.55	0.91	45
Ryžių trapučiai	27.3	20.00	1.42	0.22	15.80	71
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.74	10.39	57.83	388

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	92	150.00	5.06	0.33	19.32	100
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	59	100.00	19.42	9.49	5.17	184
Traškios batatų bulvytės (augalinis) (tausojantis)	78	60.00	1.09	3.42	13.63	90
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais	15	40.00	0.74	1.62	4.04	34
Rauginti agurkai	6.9	30.00	0.10	0.07	0.67	4
Vanduo paskanintas braškėmis	1.2	200.00	0.09	0.04	0.97	5
Kriaušės	6.5	120.00	0.48	0.12	15.60	65
Iš viso:			29.08	16.14	73.32	555

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai be kiaušinių (tausojantis)	29.1	120.00	20.70	12.90	24.22	296
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	79	40.00	0.46	0.18	8.08	36
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.86	15.08	33.16	356
Iš viso (dienos davinio):			66.68	41.61	164.31	1298

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vanilinis kukurūzų kruopų pudingas su pienu ir sviestu (tausojantis)	61	200.00	7.23	6.79	38.87	246
Trintos uogos	7	30.00	0.24	0.15	3.45	16
Kviečių trapučiai	27.7	20.00	2.12	0.40	12.48	62
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta	2.2	200.00	0.04	0.00	0.63	3
Iš viso:			9.63	7.34	55.43	326

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	82	150.00	1.40	3.10	10.46	75
Grietinė	5	6.00	0.15	1.80	0.18	18
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	30.00	2.22	0.48	12.84	65
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	52	80.00	17.68	16.49	6.66	246
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	75	60.00	2.52	0.62	13.86	71
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	6.2	50.00	0.44	0.10	1.51	9
Žirneliai konservuoti	6.8	20.00	1.00	0.20	1.60	12
Vanduo paskanintas obuoliais	1.4	200.00	0.03	0.02	1.40	6
Nektarinai arba kriaušės	6.15	100.00	0.75	0.30	12.20	55
Iš viso:			26.19	23.11	60.71	556

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu be kiaušinių (tausojantis)	36.1	130.00	15.12	9.70	26.11	252
Jogurtinė grietinė	5.1	20.00	0.70	2.00	0.86	24
Trintos braškės	7.2	40.00	0.36	0.16	3.88	18
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.18	11.86	30.85	295
Iš viso (dienos davinio):			52.00	42.31	146.99	1177

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	69	150.00	6.22	4.98	27.56	180
Batonas su tepamu sūriu	72	40.00	3.83	3.80	13.85	105
Pomidoras	6.11	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Melionas arba arbūzas	6.6	150.00	10.50	0.30	11.70	92
Iš viso:			20.95	9.16	54.75	385

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	91	150.00	1.23	3.12	7.98	65
Šviesi viso grūdo duona	8.2	30.00	2.10	1.05	13.92	74
Žuvies (jūrinių lydekų filė) maltinukai be kiaušinių (tausojantis)	39.1	80.00	15.26	4.41	11.85	148
Bulvių košė (tausojantis)	12	80.00	1.73	2.03	12.75	76
Virti brokoliai (tausojantis) (augalinis)	2-2	40.00	1.12	2.00	2.80	34
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	21	50.00	0.85	1.34	2.55	26
Vanduo paskanintas kriaušėmis	1.5	200.00	0.04	0.01	1.30	5
Šilauogės	6.13	60.00	0.42	0.18	6.90	31
Iš viso:			22.75	14.14	60.05	458

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (su pienu) (be kiaušinių)	24.2	120.00	6.62	16.20	49.36	370
Trintos uogos	7	40.00	0.32	0.20	4.60	21
Žolelių arbata nesaldinta	2.4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.94	16.40	53.96	391
Iš viso (dienos davinio):			50.64	39.70	168.76	1235

Palangos lopšelis-darželis „Gintarėlis“ (Dokumentas: 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų vaikų amžiaus grupė Alergiškiems kiaušiniams, ryžiams, vištienai)

Patvirtinta Palangos lopšelio-darželio „Gintarėlis“ direktorės Jolantos Rimkienės, 2024 m. rugpjūčio 7 d. įsakymu Nr. V1-45

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Keturių grūdų dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	63	200.00	6.12	5.01	30.67	192
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	10	60.00	7.38	6.16	13.14	138
Kmynų arbata nesaldinta	2.3	200.00	0.20	0.15	0.50	4
Kiviai arba obuoliai	6.10	100.00	0.70	0.50	13.45	61
Iš viso:			14.40	11.82	57.76	395

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	87	150.00	6.18	4.38	20.91	148
Ruginė duona (viso grūdo)	8.1	25.00	1.85	0.40	10.70	54
Kiaulienos kukuliukai be kiaušinių (tausojantis)	100	70.00	14.75	4.69	8.21	134
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	55	60.00	4.28	0.35	20.36	102
Daržovių rinkinys (raugintas agurkas, morkos)	6.14	50.00	0.34	0.10	2.75	13
Vanduo paskanintas citrinomis	1.1	200.00	0.06	0.00	0.90	4
Bananai	6.4	100.00	1.17	0.30	23.10	100
Iš viso:			28.63	10.22	86.93	554

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiais (tausojantis) (augalinis)	96	180.00	8.26	16.05	37.73	328
Agurkas šviežias	6.1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Sūrio lazdelė	4.1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Arbatžolių arbata nesaldinta	2.1	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.92	20.29	38.72	393
Iš viso (dienos davinio):			56.95	42.33	183.41	1342