

**Palangos lopšelis – darželis “Nykštukas“**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**VAIKAMS**

**1 -3 M.**

**Įstaigos darbo laikas**

**Nuo 07:30 iki 18.00**



## Pirma savaitė 1 PIRMADIENIS

Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/22	150				
Miežinių kr. košė su pienu (2,5%) ir sviestu(82%)(tausojantis)	6 T	150 (30/80/6)	7,6	7,1	18,2	155,8
Trinta varškė su braškėmis	15-1/8	70	9,1	5,1	5,8	105,4
Sezoniniai vaisiai( melionai , bananai, kriaušės, obuoliai, apelsinai).		100	1,1	0,0	10,1	50,2
		Viso:	17,8	12,1	34,1	311,4

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis) ( tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,5	24,3	149
Maltas kiaulienos kepsnys	15	50	10,8	7,5	5,5	131,5
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T2	75	1,4	1,0	9,9	54,3
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	70	0,8	3,7	2,6	46,9
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Vanduo		100				
		Viso:	17,7	16,0	50,8	424,8

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Mėtų arbata ( nesaldinta)	17-1/22	150				
Makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/101.	140	5,8	6,1	22,9	167,2
Sumuštinis su virta dešra( daktariška)	17	46(20/6/20)	3,9	5,2	15,7	116,2
		Viso:	9,7	11,3	38,6	283,4

Iš viso dienos davinio:	45,2	39,4	123,5	1019,5
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Pirma savaitė 2 ANTRADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Čiortelių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Ryžių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	9T	150(30/80/6)	3,9	4,1	18,2	158,2
Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(45%)	16-1/4	25/5/15.	5,7	7,3	9,5	110,0
Sezoniniai vaisiai ( bananai , obuoliai, kriaušės, melionai, apelsinai)		60	0,1	0,0	16,8	47,1
		Viso:	9,7	11,4	44,5	315,3

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Burokėlių sriuba(augalinis)(taisojantis)	1-3/39AT	150	1,3	6,4	13,9	118,3
Nesaldinta jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
(10%) Grietinėlėje troškinta vištų krūtinėlė su morkomis (taisojantis)	10-5/100T	70.	11,1	2,3	8,1	92,4
Bulvių košė su sviestu(82%) (taisojantis)	4-3/64T	75	1,3	2,8	11,7	77,2
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-19A	70	0,8	6,8	3,1	76,7
Banduo		100				
		Viso:	16,2	18,8	45,5	410,7

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Melisu arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	130(115/15).	10,6	14,1	37,0	300,2
Nesaldintas jogurtas su uogiene(2,5%)(aviečių, braškių, juodųjų serbentų, mėlynių , mėlynių )	16	15	0,7	0,8	0,7	11,5
		Viso:	11,3	14,9	37,7	311,7

Iš viso dienos davinio:	37,2	45,1	127,7	1037,7
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Melisų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%)	1T	200(40/90/6).	7,1	6,2	20,7	160,8
Jogurtas su vaisiais arba uogomis		125	1,1	4,3	17,5	121,2
Sezoniniai vaisiai ( melionai , obuoliai, kriaušės, bananai, apelsinai)		100	0,4	0,4	13,0	57,2
		Viso:	8,6	10,9	51,2	339,2

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Žirnių - perlinių kr. sriuba (augalinis) (tausojantis)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	20,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	65,0
Kiaulienos mėsos ir daržovių (bulvės,morkos) troškiny(s(tausojantis)	12T	55/50/45.	10,8	22,3	18,6	179,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir rugintais agurkais(augalinis)	2-3/61A	90	2,1	7,8	9,7	117,8
banduo		150				
		Viso:	19,0	34,0	55,8	478,0

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Kmynų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Varškės(9% apkepas) ( tausojantis)	3	150	10,6	14,8	38,3	342,8
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogiene ( braškių, spanguolių, aviečių , mėlynės, juodieji serbentai)	17	15/5.	6,4	1,0	2,3	42,8
		Viso:	17,0	15,8	40,6	385,6

Iš viso dienos davinio:	44,7	60,7	147,6	1202,8
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Pirma savaitė 4 KETVIRTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
iodoji arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150				
Grikių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	10T	150(30/80/6)	5,3	7,4	14,8	149,5
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3	55	1,8	2,7	9,8	70,4
Sezoniniai vaisiai (obuoliai, melionai, kriaušės, bananai, apelsinai).		90	0,4	0,4	11,7	51,5
		Viso:	7,5	10,5	36,3	271,4

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/28AT	150	1,9	3,2	13,2	88,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7143T	70	11,0	6,2	3,4	179,4
Žirnių košė su morkomis ir sviestu(82%) (tausojantis)	5-3/61T	50	5,6	1,8	15,2	99,6
Tarkuotų morkų salotos su saulėgrąžomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	4A	70	1,5	5,0	5,0	72,1
Vanduo						
		Viso:	20,1	16,2	36,8	439,7

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Ramunėlių žiedų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Virti varškėčiai(9%) su viso grūdo miltais	7-3/60T	110	12,7	6,0	29,6	248,9
Su saldintu grietinės padažu(30%)	15	15	0,4	4,5	0,5	43,9
		Viso:	13,1	10,5	30,1	292,8

Iš viso dienos davinio:	40,6	37,2	103,2	1003,9
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Pirma savaitė 5 PENKTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu ((2,5%) ir sviestu((8,2%) (tausojantis)	3T	100	2,9	5,4	14,1	110,8
Naminė bandelė	11	50	5,1	7,0	20,5	185,8
Sezoniniai vaisiai (kriaušės, obuoliai, bananai, melionai, apelsinai)		50	0,2	0,2	6,7	25,4
		Viso:	8,2	12,6	41,3	322,0

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,1	20,73	183,78
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Keptas orkaitėje maltos žuvies (Argentinis lydekos filė) paplotėlis	7T	65	9,5	5,1	1,3	79,3
Bulvių košė su sviestu ( 82% )	4-3/64T	75	1,3	2,8	11,7	75,2
Pomidorai		40	0,2	0,0	1,6	7,2
Ž. agurkai		40	0,3	0,0	1,1	5,6
		Viso:	18,3	13,7	53,8	440,2

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Mėtų arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150				
Omletas	8-8/162T	100	11,3	8,9	10,1	160,0
Duona su sviestu	16-1/3	40(35/5)	1,8	2,7	9,8	90,4
Paprika ( saldi raudona arba geltona,ž. agurkai, pomidorai,k. žirnėliai)		25	0,1	0,1	1,8	10,3
		Viso:	13,2	11,7	21,7	260,7

Iš viso dienos davinio:	39,6	38,0	116,7	1022,8
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.



Antra savaitė 1 PIRMADIENIS

Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Įvairių kr. košė su pienu( 2,5%)ir s iestu(82%)	19T	30/80/6	4,5	7,4	19,5	155,2
Orkaitėje kepti sumuštiniai su varške(9%) , cinamonu ir ciberžole	16-8/160	20/18/12	4,4	2,5	12,9	65,2
Sezoniniai vaisiai ( melionai, kriaušės, banana, apelsinai, obuoliai).		90	0,4	0,4	14,3	95,4
		Viso:	9,3	10,3	46,7	315,8

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,51	3,15	12,35	86,54
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Vso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	9,0	43,6
Maltas paukštiesos kepsnys	34	50	12,3	5,1	4,8	114,2
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	75	4,4	2,7	24,8	140,9
Daržovių saltos su kmynais( kopūstai, morkos, porai, šviežūs agurkai,alyvuogių aliejus)	31	50	0,6	4,9	2,8	53,4
Vanduo		100				
		Viso:	20,5	16,2	53,9	441,7

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Mieliniai blynai	1	145	7,2	10,7	28,4	228,0
Uogienė( spanguolių, mėlynių, aviečių, braškių, juodųjų serbentų)		15	0,1	0,0	10,6	40,7
		Viso:	7,3	10,7	39,0	268,7

Iš viso dienos davinio:	37,0	37,3	139,6	1026,1
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Tvirtinu:



Antra savaitė 2 ANTRADIENIS

Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Jodoji arbata (nesaldinta)	2	150				
Ryžių kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu (8,2%) (tausojantis)	14T	30/80/5.	3,9	4,1	18,2	158,2
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16/1/3	25/5/20.	1,8	2,7	9,8	65,4
Sezoniniai vaisiai( obuoliai, kriaušės, melionai, bananai)		80	1,0	0,2	13,2	85,6
		Viso:	6,7	7,0	41,2	309,2

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Viršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	3,2	3,3	14,52	72,7
Nesaldinta jogurtas (2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	3,0
Kiaulienos suktinukai su paukštienos įdaru	12	50	13,3	8,9	4,9	152,1
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65T	75	1,5	0,1	14,4	79,4
Tarkuotos morkos su saulėgrąžomis	4/A	70	1,5	5,0	5,0	72,1
Juoda pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,0	6,4	38,3
Vanduo		100				
		Viso:	20,8	17,4	45,4	417,7

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Melisų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Virti varškėčiai	7-3/60	110(57/53)	12,7	6,0	36,6	229,8
Grietinė ( 30 proc. )	15	15.	0,4	4,5	0,5	44,0
		Viso:	13,1	10,5	37,1	273,8

Iš viso dienos davinio:	40,6	34,9	123,7	1000,7
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.



Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Antra savaitė 3 TREČIADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Čiobrelių arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150				
Kukurūzų kr. košė su pienu(25%) ir sviestu(82%) (tausojantis)	16	150(30/80/5)	6,0	6,3	17,1	141,8
Jogurtas su vaisiais arba uogomis		125	3,6	4,3	9,3	82,5
Sezoniniai vaisiai (melionai , kriaušės, bananai, obuoliai, apelsinai).		100	0,4	0,4	12,3	52,0
		Viso:	10,0	11,0	38,7	276,3

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35*AT	150	4,9	4,2	19,7	126,9
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,4	8,5	65,5
Kepta paukštienos filė	30	50	12,3	3,5	4,4	98,5
Širi perlinių kr. košė su morkomis ir švogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	75	2,1	1,8	15,1	84,9
Virš burokėlių salotos su obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi( augalinis)	2-1/63A	70	0,7	6,8	5,0	37,3
Vanduo		100				
		Viso:	21,8	16,8	52,9	416,1

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Šimletas	8-8/162T*	100	12,5	4,4	25,1	185,6
Viso grūdoringinė duona su sviestu(82%) (tausojantis)	16-1/3	40	2,3	2,8	19,6	119,9
Švieži pomidorai ( koncervuoti žirneliai, saldi paprika, šviežūs agurkai)		30	0,2	0,0	1,2	5,4
		Viso:	15,0	7,2	45,9	310,9

Iš viso dienos davinio:	46,7	35,0	137,5	1003,3
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

– dietistė Ramutė Grikšienė

lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Antra savaitė 4 KETVIRTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Kmynų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Miežinių kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	6T	30/80/6	7,6	7,1	18,2	155,8
Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(45%)	16-1/4	25/5/15.	4,7	5,3	9,5	110,0
Sezoniniai vaisiai ( bananai, melionai, kriaušės, obuoliai), apelsinai		50	0,3	0,4	8,1	50,0
		Viso:	12,6	12,8	35,8	315,8

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	3,3	2,2	17,2	117,3
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		15	1,1	0,0	6,4	30,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	57/20/13.	11,9	4,2	4,3	110,0
Čiri ryžių kr. košė su ypač tyru gyvuogių aliejumi	3-3/364T	72/3.	1,9	0,2	25,8	116,5
Kopūstų salotos su morkomis	2-1/19A	70	0,8	4,8	3,1	54,0
Var. so		100				
		Viso:	19,2	11,5	57,0	431,4

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Juoda arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Varškės sklandžiai	4	150	14,6	11,2	33,5	241,7
Nesaldintas jogurtas su uogiene(2,5%)(braškių, aviečių, juodųjų benu, spanguolių)	16	10/5.	0,7	0,8	0,7	11,5
		Viso:	15,3	11,9	34,2	253,2

Iš viso dienos davinio:	47,2	36,2	127,0	1000,4
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Antra savaitė 5 PENKTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Grikių košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	10T	30/80/6	5,3	7,4	12,8	120,5
Naminė bandelė	3	50	4,3	10,7	29,4	190,1
Sezoniniai vaisiai ( apelsinai, obuoliai, kriaušės,melionai, bananai )		80	0,5	0,5	2,9	23,4
		Viso:	10,1	18,6	45,1	334,0

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,58	12,07	130,99
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti maltos žuvies(Argentinios lydekos filė) kotletai (tausojantis)	9-3/61	60	11,7	2,1	3,4	79,9
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	75	1,3	2,8	11,7	77,2
Švieži agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aliejinis)	2-1/18A	70	0,5	5,9	1,8	60,7
Vanduo		100				
		Viso:	18,6	16,1	46,3	437,8

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Viso grūdo makaronai su sviestu	6-3/60	97/3.	5,7	2,4	16,4	110,6
Sėlenos grietinės padažas	15	15	0,4	4,5	0,5	44,0
Sušūštinis su dešra (virta daktariška)	17	20/6/20.	3,9	5,2	15,7	105,2
Raudona paprika		30	0,3	0,0	2,7	4,1
Mėtų arbata(nesaldinta)	17-1/2	150				
		Viso:	10,3	12,1	35,3	263,9

Iš viso dienos davinio:	39,0	46,9	126,7	1035,7
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis - darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 1 PIRMADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Lopšelis	L	L	
Vaisių arbata	2	150				
( nesaldinta)						
Avižinių dribsnių košė su pienu(2,5%)ir sviestu(82%)	1T	150(30/80/5).	6,1	5,6	17,7	140,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu(13%)	16 -1/1	25/5/25.	2,7	6,1	15,5	119,3
Sezoniniai vaisiai ( apelsinai, melionai, kriaušės, obuoliai, bananai)		80	0,3	0,3	10,4	45,8
		Viso:	9,1	12,0	43,6	305,1

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Lopšelis	L	L	
Perlinių kr. sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,61
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai su ryžiais	39T	77/3.	11,2	7,0	6,2	116,6
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	75	1,3	2,2	11,7	77,2
Gūžinių kopūstų salotos su porais ir obuoliais	2-1/2A	80	0,9	2,6	6,1	51,6
Vanduo		100				
		Viso:	17,2	17,0	50,0	412,9

Vakariinė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Lopšelis	L	L	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Kepti varškės (9%)sklindžiai	4	150	14,6	11,2	32,2	250,7
Uogienė (mėlynių, aviečių, spanguolių, juodųjų serbentų) arba sezoninės uogos(šilauogės, avietės)		15	0,0		7,5	32,4
		Viso:	14,6	11,2	39,7	283,1

Iš viso dienos davinio:	41,0	40,2	133,3	1001,1
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

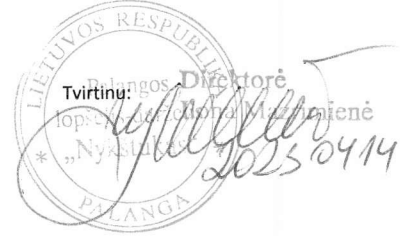
dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 2 ANTRADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150	0	0	0	0
Penkių grūdų kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	3T	150(30/40/5)	5,1	4,6	17,7	141,2
Vaniliniai varškės sūreliai		50	6,5	3,5	12,8	103,5
Sezoniniai vaisiai ( kriaušės, obuoliai, bananai, melionai, apelsinai)		90	0,4	0,4	11,7	51,5
		Viso:	12,0	8,5	42,2	296,2

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,5	11,38	95
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		7	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		11	1,5	0,3	8,5	43,1
Ryžių plovos su kiauliena	19-5/10T	70/20/30(120).	14,7	7,6	24,0	176,4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	70	3,5	4,2	13,1	120,3
Banduo		100				
		Viso:	21,8	16,7	57,2	437,6

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Juoda arbata (nesaldinta)	17-1/2	100				
Bulvių košė su sviestu	4-3/64T	100	7,3	3,7	33,1	158,8
Grietinės( 30%) padažas (nesaldintas)		15	0,4	4,5	0,4	43,9
Kefyras (2,5%)		120	5,6	3,0	4,6	61,0
Ridikėliai raudoni		25	1,5		1,7	8,0
		Viso:	14,7	11,2	39,9	271,7

Iš viso dienos davinio:	48,5	36,4	139,3	1005,5
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Pilangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 3 TREČIADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Čiorelių arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150	0	0	0	0
Grikių košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%)	10	30/80/6.	5,3	7,4	14,8	149,5
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu(45%) sviestu( sumuštinis)	16-1/4	25/5/18.	7,2	0,9	16,4	84,6
Sezoniniai vaisiai ( bananai, melionai, kriaušės, obuoliai, apelsinai)		110	0,4	0,4	14,3	72,9
		Viso:	12,9	8,7	45,5	307,0

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ( augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,2	3,3	18,5	120,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Vištienos šlaunelių maltinis su morkomis	10-3/68T	55/15	10,9	2,8	0,8	69,2
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T	75	1,4	1,3	19,5	95,5
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	70	0,8	7,9	5,9	99,4
Pomidorai		30	0,2	0,0	1,6	7,2
Vanduo		100				
		Viso:	19,2	15,7	55,0	437,9

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	L
Kmylių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Avižiniai blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	8,5	14,4	24,9	244,8
Nesaldinta jogurtas(2,5%)su uogiene(mėlynių, spanguolių, aviečių, juoduųjų serbentų, braškių).	16	10/6.	0,7	0,8	0,7	11,5
		Viso:	9,2	15,2	25,6	256,3

Iš viso dienos davinio:	41,2	39,6	126,1	1001,2
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

 dietistė Ramutė Grikšienė  
Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 4 KETVIRTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
			Lopšelis	L	L	
Juodoji arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150	0	0	0	0
Miežinių kr. košė su pienu(2,5%) sviestu(8,2%) ir (tausojantis)	6T	150(30/80/5)	7,6	7,1	18,2	155,8
Jogurtas su vaisiais arba uogomis		125	0,6	0,4	0,7	10,4
Sezoniniai vaisiai( obuoliai, kriaušės, melionai, bananai , apelsinai)		90	2,0	3,6	20,3	121,5
		Viso:	10,2	11,1	39,2	287,7

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
			Lopšelis	L	L	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,9	4,2	19,7	125,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Maltas kiaulienos pjausnys su sėlenomis	6T	76/4.	10,1	7,4	2,7	120,1
Virti makaronai	17T	60	1,9	2,2	13,0	76,0
Virtų burokėlių salotos su obuoliais aliejumi	2-3/63A	70	0,9	2,8	9,0	72,7
		100				
		Viso:	19,5	17,0	53,1	440,6

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
			Lopšelis	L	L	
Ramunėlių arbata ( nesaldinta)		150				
Varškės (9%) apkepas (tausojantis )	3T	120	8,2	11,0	35,3	255,3
Grietinės(30%) padažas	1	16	5,1	0,6	0,4	28,5
		Viso:	13,3	11,6	35,7	283,8

Iš viso dienos davinio:	43,0	39,7	128,0	1012,1
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.



Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 5 PENKTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30

Tvirtinu:



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Čiobrelių arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150				
Ryžių košė su pienu ( 2,5 proc.) ir sviestu (82 proc.)	14T	150(30/80/5).	3,9	4,1	18,2	121,2
Naminės bandelės su cinamonu	3	50	4,3	7,7	20,1	158,2
Sezoniniai vaisiai ( kriaušės, obuoliai, melionai, bananai, apelsinai).		60	0,0	0,0	7,8	34,3
		Viso:	8,2	11,8	46,1	313,7

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	8,5	4,4	24,9	153,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		6	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,3	0,2	11,0	51,0
Keptas orkaitėje maltos žuvies ( Argentinos lydekos) filė) paplotėlis (tausojantis)	7T	65	9,5	5,1	1,3	79,3
Virtos bulvės(augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	75	1,0	2,3	12,3	65,8
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7AT	70	0,7	3,6	3,7	87,4
Vanduo		100				
		Viso:	21,2	15,7	53,4	439,7

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Lopšelis	L	L	L	
Kmynų arbata ( nesaldinta)	17-1/2	150				
Omletas(tausojantis)	8-8/162	100	11,4	9,3	10,1	184,7
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3	35	1,8	2,7	9,8	90,4
		Viso:	13,2	12,0	19,9	275,1

Iš viso dienos davinio:	42,6	39,6	119,4	1028,5
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.