

Palangos lopšelis – darželis “Nykštukas“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

VAIKAMS

4 -7 M.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:30 iki 18.00

Pirma savaitė 1 PIRMADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
		Darželis	Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/22	200	D	D	D	D
Miežinių kr. košė su pienu (2,5%) ir sviestu(82%)(tausojantis)	6 T	200(40/90/8)	8,6	9,2	20,2	188,8
Trinta varškė su braškėmis	15-1/8	70	9,1	5,1	5,8	105,4
Sezoniniai vaisiai(melionai , bananai, kriaušės, obuoliai, apelsinai).		120	1,3	0,0	15,6	72,6
		Viso:	18,9	14,2	41,6	366,8

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
		Darželis	Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
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	75	16,3	11,2	8,2	197,2
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T2	90	1,7	1,3	12,4	67,8
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	90	1,8	7,9	5,6	100,6
Pilno grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo		150				
		Viso:	25,1	24,4	63,3	579,2

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
		Darželis	Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
Mėtų arbata (nesaldinta)	8	150	D	D	D	D
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:	53,7	49,9	143,5	1229,4
-------------------------	------	------	-------	--------

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Čiobrelių(mėtų,melisu) arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Ryžių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	14T	200	5,2	6,2	26,3	175,2
Viso grūdo duona su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(45%)	16-1/4	55	5,7	7,3	9,5	110,0
Sezoniniai vaisiai (bananai , obuoliai, kriaušės, melionai, apelsinai)		100	0,6	0,6	20,8	80,2
		Viso:	11,5	14,1	56,6	365,4

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Morkėlių 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		40	3,0	0,6	17,1	86,1
(10%) Grietinėlėje troškinta vištų krūtinėlė su morkomis (taisojantis)	10-5/100T	120	19,0	4,0	3,1	124,4
Bulvių košė su sviestu(82%) (taisojantis)	4-3/64T	90	1,6	3,4	14,0	92,6
Šviežių kopūstų ir morkų salotos(augalinis)	2-1/19A	90	1,0	8,7	3,9	98,6
Vanduo		150				
		Viso:	26,1	23,2	52,2	523,0

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Mėtinė arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	160(145/15)	10,6	14,1	47,0	357,2
Nesaldintas jogurtas su uogiene(2,5%)(aviečių, braškių, juodųjų serbentų, spanguolių , mėlynių)	16	15/5	0,7	0,8	0,7	11,5
		Viso:	11,3	14,9	47,7	368,7

Iš viso dienos davinio:	48,9	52,2	156,5	1257,1
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Griekšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Tvirtinu:  Direktorė
Mazrimienė

Pirma 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	
Melių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
rižinių kr. košė su pienu(2,5%) ir bieštu (82%)	1T	150(30/80/ 5.)	6,1	5,6	17,7	139,8
Jogurtas su bananais, avietėmis, mėlyniomis		125	1,1	4,3	17,5	121,2
Sezoniniai vaisiai (melionai , obuoliai, kriaušės, bananai, apelsinai)		80	0,2	0,2	8,4	37,8
		Viso:	7,4	10,1	43,6	298,8

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	
Žirnių - perlinių kr. sriuba (augalinis) (tausojuantis)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	15,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,0	0,3	5,4	24,1
Kiaulienos mėsos ir daržovių (bulvės, svogūnai) troškinyje(tausojuantis)	12T	120(45/50/ 25)	5,9	6,1	14,1	176,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(augalinis)	2-3/61A	70	1,9	7,1	8,8	107,1
Vanduo		100				
		Viso:	12,7	17,0	43,1	418,4

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	
Kmynų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Varškės(9%) apkepas (tausojuantis)	3	120	8,2	13,0	35,3	255,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogiene(braškės, mėlynės, avietės, juodieji serbentai)	16	10/5.	4,3	0,8	1,3	28,5
		Viso:	12,5	13,8	36,6	283,8

Iš viso dienos davinio:	32,7	40,8	123,3	1001,0
-------------------------	------	------	-------	--------

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	
		Darželis	D	D	D	D
Juodoji arbata (nesaldinta)	7	150				
Grikių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	10	200	6,7	8,7	14,8	214,4
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)		95	0,4	0,4	13,7	54,5
		Viso:	8,9	11,8	38,3	339,3

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/28AT	200	1,9	3,2	13,2	88,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	14,6	8,6	4,7	203,0
Žirnių košė su morkomis ir sviestu(82%) (tausojantis)	5-3/61	75	8,5	2,6	22,8	143,9
Paruoštų morkų salotos su bulėgrąžomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	4A	90	2,5	6,5	6,2	80,1
Vanduo		150				
		Viso:	27,5	20,9	46,9	515,6

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Ramunėlių žiedų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Virinti varškėčiai(9%) su viso grūdo miltais	7-3/60T	140	15,2	7,2	45,5	267,4
Su saldintu grietinės padažu (30%)	15	20	0,5	6,1	0,6	58,6
		Viso:	15,7	13,3	46,1	326,0

Iš viso dienos davinio:	52,1	46,0	131,3	1180,9
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikišienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Pirma savaitė 5 PENKTADIENIS



Pusryčiai val. 8.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu((2,5%) ir sviestu((8,2%) (tausojantis)	3T	150	4,9	5,1	16,1	137,6
Naminė bandelė	11	75	6,5	9,1	36,1	230,0
Sezoniniai vaisiai (kriaušės, obuoliai, bananai, melionai , apelsinai).		50	0,2	0,2	6,7	25,4
		Viso:	11,6	14,4	58,9	393,0

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
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
Skaitėje keptas maltos žuvies (argentinios lydekos filė) paplotėlis	7T	85	12,1	6,3	1,8	108,8
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	90	1,6	3,4	14,0	92,6
Pomidorai		50	0,3	0,0	2,0	7,5
Ž. agurkai		50	0,4	0,0	1,4	7,0
Vanduo						
		Viso:	21,3	15,5	57,2	488,8

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
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Omletas	8-8/162T	130	13,8	13,7	11,1	187,2
Čuona 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. žirneliai)		30	0,9	0,1	2,1	12,3
		Viso:	16,5	16,5	23,0	289,9

Iš viso dienos davinio:	49,4	46,4	139,2	1171,7
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Palangos 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	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Kvietinių kr. košė su pienu(2,5%)ir sviestu(82%)	19T	40/90/8	5,9	11,6	25,8	214,6
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).		100	0,6	0,6	19,5	110,5
		Viso:	10,9	14,7	58,2	390,3

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	
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
Maltas paukštienos kepsnys	34	75	18,5	7,7	7,1	171,4
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	75	4,4	2,7	24,8	140,9
Daržovių salotos su krynais(kopūstai, morkos, porai, šviežūs agurkai, alyvuogių aliejus)	31	100	1,1	9,7	5,5	106,7
Vso rūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	9,0	43,6
Vanduo		150				
		Viso:	27,2	23,7	59,0	552,1

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	
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Mieliniai blynai	1	145	7,2	10,7	28,4	228,0
Uogienė(spanguolių, mėlynių, aviečių, raudonųjų, juodųjų serbentų)		20	0,0	0,0	12,8	45,2
		Viso:	7,2	10,7	41,2	273,2

Iš viso dienos davinio:	45,3	49,0	158,3	1215,6
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

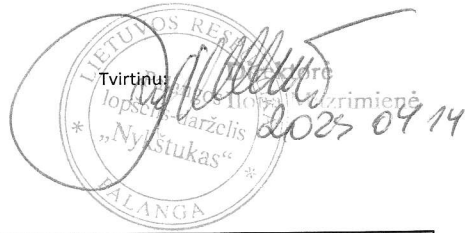
dietistė Ramutė Griekšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Antra 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	
			Darželis D	D	D	
Juodoji arbata (saldinta)	2	150	0,2	0	10,05	39,4
Ryžių kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu (8,2%) (tausojuantis)	14T	200	5,2	6,2	26,2	175,2
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16/1/3	25/5/20.	1,8	2,7	9,8	65,4
Sezoniniai vaisiai(bananai, kriaušės, obuoliai ,melionai)		80	1,0	0,2	13,2	85,6
		Viso:	8,2	9,1	59,3	365,6

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	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojuantis)	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	75	18,9	11,3	7,3	228,2
Virtos bulvės (augalinis) (tausojuantis)	4-3/65T	90	1,8	0,1	17,0	88,8
Tarkuotos morkos su saulėgrąžomis	4/A	90	2,5	6,5	6,2	80,1
Juoda pilno grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vanduo	150					
		Viso:	28,8	21,8	58,0	537,4

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	
Melisų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Virti varškėčiai	7-3/60	140(73/67)	15,2	7,2	43,5	235,4
Grietinė (30 proc.)	15	20.	0,5	6,1	0,6	58,6
		Viso:	15,7	13,3	44,1	294,0

Iš viso dienos davinio:	52,7	44,2	161,4	1197,0
-------------------------	------	------	-------	--------

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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	D
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Kukurūzų kr. košė su pienu(2,5%) sviestu(82%) (tausojantis)	16	40/90/6.	6,9	7,2	25,5	187,1
Jojurtas su vaisiais arba uogomis		125	3,6	4,3	9,3	82,5
Sezoniniai vaisiai (bananai, melionai,kriaušės, obuoliai)		120	0,5	0,5	15,6	68,6
		Viso:	11,0	12,0	50,4	338,2

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
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT*	150	4,9	4,2	19,7	126,9
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta paukštienos filė	30	75	15,7	4,5	6,6	147,8
Biri perlinių kr. košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	100	3,0	2,5	16,9	104,0
Burokėlių salotos su obuoliais ir ypač ruru alyvuogių aliejumi	2-3/63A	90	0,9	8,8	7,0	69,8
Vanduo		150				
		Viso:	28,0	20,9	67,8	540,5

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
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Omletas	8-8/162T*	130	15,1	7,7	30,1	241,5
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) (tausojantis)	16/1/3	40	2,3	2,8	19,6	119,9
Švieži pomidorai (koncervuoti žirnėliai, saldi paprika, šviežūs agurkai)		30	0,2	0,0	1,2	5,4
		Viso:	17,6	10,5	50,9	366,8

Iš viso dienos davinio:	56,6	43,4	169,1	1245,5
-------------------------	------	------	-------	--------

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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Ymynų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
biežinių kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	6T	40/90/7.	8,6	7,2	20,2	188,8
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 .)		90	0,6	0,7	15,3	80,2
		Viso:	13,9	13,2	45,0	379,0

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	
Ziedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	5	7,6	23,8	155,9
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		8	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	67/25/13.	16,6	6,8	4,9	143,9
Biri ryžių kr. košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/364T	72/3.	1,9	0,2	25,8	116,5
Kopūstų salotos su morkomis	2-1/19A	90	1,2	4,7	4,5	60,4
		Viso:	27,1	19,9	72,0	544,3

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	
Juoda arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Varškės skindžiai	4	200	18,6	12,2	38,7	339,1
Nesaldintas jogurtas su uogiene(2,5%)(braškių, aviečių, juodųjų serbentų, spanguolių)	16	15/5.	0,0	1,0	0,9	22,1
		Viso:	18,6	13,2	39,6	361,2

Iš viso dienos davinio:	59,6	46,3	156,6	1284,5
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarytė:

 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Vaisių arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Grikių košė su pienu(2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	10T	40/90/7.	6,7	8,7	14,3	153,6
Naminė bandelė	3	75	6,5	10,7	35,1	215,0
Sezoniniai vaisiai (melionai, bananai, kriaušės, apelsinai, obuoliai)		100	0,5	0,5	8,9	32,4
		Viso:	13,7	19,9	58,3	401,0

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	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,58	12,07	120,99
Nesaldinta jogurtas(2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Višių grūdo ruginė duona		30	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti žuvies(Argentinos lydekė filė) kotletai	9-3/61T	80	15,6	2,9	4,5	106,5
Bulvių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	4-3/64T	90	1,7	3,7	15,6	102,9
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aliejinis)	2-1/18A	90	0,7	7,3	2,4	78,0
Vanduo		150				
		Viso:	23,2	19,2	51,9	497,5

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	
Višių makaronai su sviestu	6-3/60	117/4	6,7	4,6	29,2	168,4
Saldinys grietinės padažas	15	20	0,5	5,1	0,6	58,6
Sumuštinis 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:	11,4	14,9	48,2	336,3

Iš viso dienos davinio:	48,3	54,0	158,4	1234,8
-------------------------	------	------	-------	--------

Su pare:

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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Melisų arbata (nesaldinta)	2	150		0		
Avižinių košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	1T	200(40/90/8).	7,1	6,2	20,7	160,8
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)		100	0,3	0,3	10,4	45,8
		Viso:	10,1	12,6	46,6	325,9

Pietūs val.12.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Perlinių kr. sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,61
Nesaldintas jogurtas		8	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai su ryžiais	39 T	86/4.(90)	13,1	9,6	8,4	145,2
Bulvių košė su sviestu(82%)	4-3/64T	90	1,5	3,2	11,9	79,8
Gūžinių kopūstų salotos su porais ir obuoliais	2-1/2A	100	1,2	3,3	7,6	64,5
V. duona		150				
		Viso:	21,1	21,5	62,6	500,0

Vakarienė val.15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Mėtų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Kepti varškės (9%) sklandžiai	4	200	15,6	12,2	27,9	267,1
Uogienė (mėlynių, aviečių, spanguolių, juodųjų serbentų) arba sezoninės uogos(šilauogės, avietės)		22	0,0		7,5	28,2
		Viso:	15,6	12,2	35,3	295,3

Iš viso dienos davinio:	46,8	46,3	144,6	1121,3
-------------------------	------	------	-------	--------

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
Ramunėlių arbata	17-1/2	150		0	0	0
(nesaldinta)			0,0			
Penkių grūdų su košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	3T	200(40/90/6).	7,1	6,2	25,7	180,8
Vėliniai varškės sūreliai		50	6,5	3,5	12,8	103,5
Sezoniniai vaisiai (kriaušės, obuoliai, bananai, melionai, apelsinai)		100	0,4	0,4	11,7	91,5
		Viso:	14,0	10,1	50,2	375,8

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
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,4	94,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		7	0,2	0,1	0,2	2,8
Višo grūdo ruginė duona		11	2,2	0,5	12,8	64,6
Ryžių plovos su kiauliena	19-5/10T	90/20/40(150)	16,4	11,5	34,7	232,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	90	3,8	5,0	14,4	144,5
Vanduo		150				
		Viso:	24,5	21,7	73,5	538,8

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
Irada arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Bučių košė su sviestu	4-3/64T	120	8,4	4,1	36,2	176,2
Grietinės padažas (30%) (nesaldintas)		17	0,4	6,1	0,4	58,6
Kefyras (2,5%)		150	6,6	3,4	5,6	74,4
Ridikėliai raudoni		25	1,5		1,7	8,0
		Viso:	16,9	13,6	43,9	317,2

Iš viso dienos davinio:	55,3	45,4	167,6	1231,8
-------------------------	------	------	-------	--------

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	
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
(nesaldinta)						
Grikių kr. košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%)	10	40/90/7	6,7	10,7	26,5	226,4
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir fermentiniu(45%) sūriu(sumuštinis)	16-1/4	25/5/18.	7,2	0,9	12,0	84,6
Sezoniniai vaisiai (bananai, melionai, kriaušės, obuoliai, apelsinai)		130	0,5	0,5	16,9	74,4
		Viso:	14,4	12,1	55,4	385,4

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	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,2	3,3	18,5	120,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona		30	3,0	0,6	17,1	86,1
Vištienos šlaunelių maltinis su morkomis	10-3/68T	65/15	16,6	4,6	2,0	105,4
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)(30/30)	4-3/61T	100	1,9	1,7	28,1	127,3
Įdaryti ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	90	0,9	8,1	6,1	101,0
Pomidorai		40	0,2	0,0	1,7	7,5
		Viso:	27,0	18,4	73,7	550,8

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	
Kmynų arbata (nesaldinta)	17-1/2	150				
Avižiniai blynėliai su obuoliais	3-6/120	140	8,7	14,1	34,3	280,3
Nesaldinta jogurtas(2,5%)su uogiene(mėlynių, spanguolių, aviečių, juodųjų sėlenų, braškių).	16	15/8.	0,0	1,0	0,9	12,2
		Viso:	8,7	15,1	35,2	292,5

Iš viso dienos davinio:	50,1	45,6	164,3	1228,7
-------------------------	------	------	-------	--------

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	
		Darželis	D	D	D	D
Juodoji arbata (nesaldinta)	17-1/2	150	0	0	0	0
Miežinių kr. košė su pienu(2,5%) sūvestu(8,2%) ir (tausojantis)	6T	200(40/90/7)	8,6	7,2	20,2	188,8
Jogurtas su vaisiais		125	0,6	0,4	0,7	8,4
Sezoniniai vaisiai (obuoliai, kriaušės, obuoliai, bananai, apelsinai)		110	2,4	4,3	24,4	145,8
		Viso:	11,6	11,9	45,3	343,0

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
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir čukiniuja (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,9	4,2	19,7	125,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,4	0,3	0,4	5,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Malta kiaulienos pjausnys su sėlenomis	6T	85/5	11,1	11,8	4,7	148,4
Virti makaronai	11T	60	1,9	2,2	13,0	76,0
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	2-3/63/A	90	1,2	0,5	3,0	20,7
Vanduo		150				
		Viso:	22,5	19,6	57,9	462,7

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
Rimūnėlių arbata (nesaldinta)		150				
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	3	150	10,6	14,8	38,3	342,8
Grietinės padažas (30%)	1	20	10,1	0,6	0,4	11,8
		Viso:	20,7	15,4	38,7	354,6

Iš viso dienos davinio:	54,8	46,9	141,9	1160,3
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

Ramutė Grikšienė
dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.

Palangos lopšelis - darželis „Nykštukas“

Trečia savaitė 5 PENKTADIENIS

Pusryčiai val. 8.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			Baltymai ,g	Riebalai , g	Angliavandeniai ,g	
		Darželis	D	D	D	
Čiobrelių arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Rvžių košė su pienu (2,5 proc.) ir sviestu (82 proc.)	14T	200(40/90/6)	3,9	4,1	18,2	121,2
Naminės bandelės su cinamonu	3	75	6,5	16,1	25,1	201,4
Sezoniniai vaisiai (kriaušės, obuoliai, melionai, bananai, apelsinai).		87	0,5	0,5	15,6	68,6
		Viso:	10,9	20,7	58,9	391,2

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	
Tvirta 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)paplotelis (tausojantis)	7T	85	11,1	6,3	1,8	108,8
Virtos bulvės(augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	90	1,5	3,4	15,5	98,7
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/7A	90	1,2	6,3	6,4	87,6
		Viso:	23,8	20,7	59,8	502,3

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	
Kmylių arbata (nesaldinta)	2	150				
Omletas(tausojantis)	8-8/162	100	9,3	10,1	22,8	244,0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3	35	1,8	2,7	9,8	90,4
		Viso:	11,1	12,8	32,6	334,4

Iš viso dienos davinio:	45,8	54,2	151,3	1227,9
-------------------------	------	------	-------	--------

Sudarė:

dietistė Ramutė Grikšienė

Lopšelis- darželis „Nykštukas“ pasilieka teisę keisti valgiaraštį.