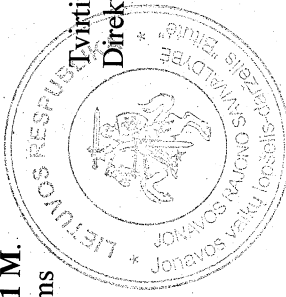


JONAVOLOPŠELIO-DARŽELIO „BITUTĖ“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 2021 M.

Paruošiamos grupės 6-7 m. vaikams



Tvirtinu:
 Direktoriė Violeta Skodienė
(Signature)

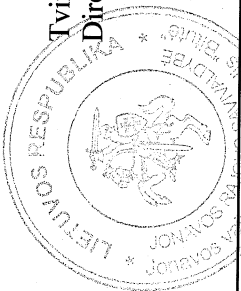
1 savaitė - Pirmadienis

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
		D	D	D	D
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67
Pilno grūdo ruginė duona	1š.	40	1,48	0,32	8,53
Maltas kalakutiėnos mėsos kepsnys(tausojantis)	34A	100	21,23	12,55	9,51
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,31	7,91	0,51
Virti lęšiai (augalinis ,tausojantis	14Gar.	50	6,39	0,29	14,07
Agurkų ir pomidorų sal. su porais ,alyvuogių aliejum (augalinis	35 S	100	0,90	9,55	3,66
Natūralios obuolių sultys	006G	100	0,57	0,57	18,59
Viso :			26,86	23,02	58,00
					72,49
					43,04
					235,04
					74,20
					78,89
					98,87
					81,80
					684,33

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		riebalai, g		
			D	D	D	D	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22St.	150	0,98	5,71	5,56	74,44	
Viso grūdo ruginė duona	1 Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04	
Paukštinės kukuliai (tausojantis)	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97	
Birūs griekiai (tausojantis, augalinis)	7 Gar.	50	3,07	2,76	16,78	102,33	
Salotos, agurkai, ridikėliai su natūraliu jogurto padažu	57S	100	2,0	0,60	3,30	22,94	
Natūralios morkų sultys		100	0,00	1,00	0,00	26,78	
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56,00	
Iš viso:			33,71	16,80	52,17	494,50	



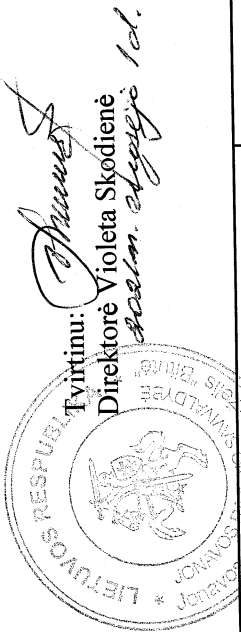
Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		angliavandeniai, g
Spinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr.	150/6/6	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	14,51	5,99	4,05	130,27
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1G	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, m. agurkai, svogūnai su al. aliejaus padažu (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56,00
Viso:			24,28	22,05	67,12	535,16

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sr. su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17 Sr.	150	3,59	3,30	68,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	43,04
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/60	29,81	22,61	357,69
Biri perlinių kr. košė (tausojantis, augalinis)	6Gar.	50	1,33	1,85	59,07
Pomidorai	37S	30	0,25	0,05	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų sal. Su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	80	1,10	3,93	57,43
Pieno kokteilis su bananu ir braškėmis	037U	90	1,75	1,43	60,56
		Iš viso:	39,31	33,48	650,41


1 savaitė – Penktadienis



Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
		D	D	D	D
Barokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (šviež. ar raug. (tausojančias, augalinis)	3Sr.	150	2,36	3,23	68,23
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	43,04
Jautienos maitinukai (tausojančias)	27A	100	18,73	14,82	279,54
Virti pilno grūdo makaronai. (tausojančias, augalinis)	8Gar.	50	2,89	2,62	83,17
Pomidorų sal. su svogūnais ir al. aliejum	54S	100	1,04	9,58	105,27
vaisiai		100	0,76	0,3	56,00
		Iš viso:	27,26	30,87	635,25

2 savaitė – Pirmadienis


 Fvėrtinui: *B. Pucinskas*
 Direktorei Violetai Skodlenei
 2021 m. gegužės 14 d.

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
		D	D	D	D
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	20Sr.	150	1,47	3,17	8,43
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,1
Kalakutienos -daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100/100	29,04	15,41	10,7
Morkų sal su alyv. aliejum (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96
Vaisiai,		100	0,76	0,3	13,9
		Iš viso:	35,29	29,06	59,09
					554,53

Tvirtinu: *[Signature]*
 Direktoriė Violeta Skodišienė
[Signature]



Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
					D	D	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	87,44	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	
Troškinta paukštinės filė (tausojantis)	30A	100	24,50	7,04	8,82	197,05	
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	5Gar.	50	1,09	1,88	11,58	65,50	
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97	
Sviežios morkų sultys	008G	150	2,59	2,02	22,51	118,56	
Iš viso:			35,19	20,00	79,80	623,6	

Pietūs 12,30val.

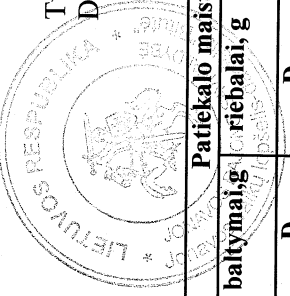
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17Sr.	150	3,95	3,24	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	43,04
Kiaulienos –daržovių-ryžių maitinis (tausojantis)	62A	150	30,00	17,86	315,03
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1Gar.	50	1,07	0,07	42,60
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, saulėgrąžomis, nesaldintu jogurtu	13S	100	4,33	5,29	85,85
Kefyro gėrimas su spanguolėmis					
Iš viso:			40,83	26,78	582,73

Pietis 12,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		angliavandeniai, g		
			D	D	D	D	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,28	5,41	10,89	97,40	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08	
Maltas jautienos kepsnys su padažu (tausojantis)	29A	100/20	21,07	16,39	10,93	262,96	
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	14Gar.	40	5,11	0,23	11,25	63,11	
R. kopūstų sal. su al. aliejum	10S	100	0,79	9,11	4,34	101,20	
Bananų ,apelsinų kokteilis	034U	160	1,74	0,43	27,53	60,98	
		Iš viso:	31,10	29,98	79,77	671,73	

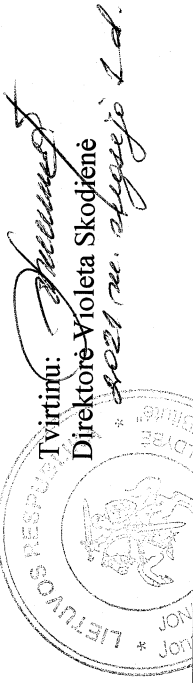
Pietūs 12,30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
		D	D	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	D	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	12Sr.	150	1.68	3.20	11.52	78.45		
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.69	0.64	17.06	86.08		
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	100	23.23	5.83	11.75	188.80		
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar.	50	1.17	1.91	8.24	54.27		
Burokėlių sal su m.agurkais, ž.žirneliais	20S	100	2.53	9.48	9.17	122.19		
Vaisiai sultys šviežiai spaustos	150	1.83	0.46	13.69	66.16			
Iš viso:		33,13	21,52	71,43	595,95			



Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Ankštinių daržovių (avinžirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos suagurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis, tausojantis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Sūrio dešrelė, uogos		40				
		Iš viso:	29,63	20,26	67,09	545,06



Tvirtinu: *J. Jankauskas*
 Direktoriė Violeta Skodienė
 2021 m. rugsėjo 2 d.

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta brokolių sriuba (tausojantis, augalinis)	027Sr.	150	2,17	0,26	7,88	45,52
Viso grūdo ruginė duona	1S	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos –kiaulienos maitinis (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	3Gar.	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų sal. su česnakų, al. aliejaus padažas (augalinis)	8S	60	1,72	9,38	5,36	106,96
Šviežios apelsinų sultys		170	2,07	0,52	15,51	74,98
Iš viso:			30,42	26,14	65,80	613,54

Tyrimui: *Skardžys*
 Direktorė Violeta Skodienė
2021 m. / rugpjūtis 1 d.

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g		angliavandeniai, g		
			D	D	D	D	
Burokėlių sriuba su r.kopūstais ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	4S.	150	1,39	3,14	10,21	70,94	
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04	
Troškinta žuvis (lašiša) (tausojantis)	16A	100	22,53	20,71	5,40	293,47	
Bulvių košė su pienu (tausojantis, augalinis)	14G	50	1,17	1,19	8,24	54,27	
Sal.kopūstai, morkos, obuoliai, porai, al.aliejaus padažas (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	4,02	38,29	
Vynuogės		80	0,3	0,3	10,4	46	
Iš viso:			31,03	31,10	50,99	546,01	

Tvirtinai: 
 Direktoriė Violeta Skodienė
 Šešėlių m. savivaldybės 1 d.

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštiesenos šlaunelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	8Gar.	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Pieno kokteilis	037U	150	3,64	2,37	16,25	100,93
		Iš viso:	37,48	37,81	60,00	628,56

Pietūs 12,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	baltymai, g		Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			D	D	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba, duona (tausojantis) (augalimis)	13S	150	1,50	3,15	9,63	68,67	
Viso grūdų ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04	
Maltas jautienos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	100	21,78	15,38	11,8	268,32	
Bulvių košė su sviestu (augalimis, tausojantis)	2G	50	0,9	1,71	7,94	50,19	
Burokėlių sal. su obuoliu, graikišku jogurtu	23S	100	1,86	0,41	10,9	48,86	
Greipfrutų sultys šviežiai spaustos		100	1,22	0,3	9,13	44,00	
Iš viso:			28,74	21,27	57,93	523,08,	

Tyrimui: *[Signature]*
 Direktoriė Violeta Skodienė
[Signature]