

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

I savaitė
Pirmadienis
D 4-6 metai



Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė(tausojantis)	D1	100,00	12,80	22,50	1,00	258,00
Duona juoda viso grūdo su sviestu82%	55A	40/5	3,29	4,82	22,05	147,95
Šv. agurkai	134	30,00	0,24	0,06	0,69	3,30
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			16,33	27,38	40,78	409,25

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Pienas2,5%	2	150,00	2,12	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			3,05	3,35	28,00	150,50

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,28
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150,00	1,61	2,08	13,35	78,58
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Šv. kopūstų troškiny su kiaulienos mėsa(tausojantis)	T-02	120/60	19,20	11,92	10,69	216,62
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	Gr014	150,00	3,00	0,15	27,45	123,15
Iš viso:			33,15	17,01	66,67	494,03

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-manų apkepas(tausojantis)	V3	140,00	20,36	13,00	23,57	295,02
Natūralaus jogurto3,8% ir uogienės padažas	1P	40,00	1,49	1,29	5,14	38,42
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			21,85	14,29	28,71	333,44
Iš viso (dienos davinio):			74,38	62,03	164,16	1387,22

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

I savaitė

Antradienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dripsnių košė su vaisiais (tausojantis)	Kr-04	200,00	12,06	12,61	40,26	312,00
Nesaldinta juoda arbata	5	200				
Iš viso:			12,06	12,61	40,26	312,00

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	150,00	1,14	0,45	20,91	84,00
Grūdų traputis su varškės užtepu	55T	20/30	5,54	2,63	15,84	108,55
Iš viso:			6,54	3,08	36,75	192,55

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	Sr020	150,00	4,31	4,55	31,16	182,00
Duona šviesi viso grūdo	54	25,00	7,75	2,37	13,75	69,25
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	110,00	13,83	9,45	2,07	148,62
Virtos grikių kruopos (augalinis)(tausojantis)	Gr013	100,00	4,20	1,03	23,10	118,50
Šv. pomidorų salotos(augalinis)	129	70,00	0,82	4,10	3,10	48,16
Iš viso:			30,91	21,50	73,18	566,53

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	175,00	13,14	5,12	29,43	220,21
Naturalus jogurtas3,8%	1	60,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Arbatžolių arbata su citrina	6	150,00	0,05	0,04	0,64	3,02
Iš viso:			15,77	7,44	32,95	265,83
Iš viso (dienos davinio):			58,01	44,63	183,14	1336,91

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktorius *parašas*
2023-02-15

1 savaitė

Trečiadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu82%(tausojojantis)	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Duona juoda viso grūdo su sviestu82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	3,30	5,31	10,17	99,28
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,73	10,61	44,85	303,80

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,30	20,91	84,00
Kefyras 2,5%	3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			6,24	4,05	28,26	174,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Pupelių sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr14	150,00	2,26	2,31	17,39	99,39
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Kepti kiaušienos maltinukai su trintais pomidorais (tausojojantis)	Se-k1	120	18,75	6,57	7,70	165,00
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Šv. agurkai	134	40,00	0,40	0,04	1,20	4,60
Paprika	134A	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			33,79	15,35	63,69	476,10

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai (augalinis)(tausojojantis)	Gr010	120,00	7,43	1,48	40,30	204,20
Kietasis sūris 40%	19	20,00	6,60	5,20	0,00	73,40
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	40,00	1,60	4,80	2,50	59,76
Kmynų arbata	8	200	0,64	0,47	7,13	31,91
Iš viso:			16,27	11,95	49,93	369,27
Iš viso (dienos davinio):			66,03	41,96	186,73	1323,17

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktoriaus

pav. uždėdamas

2023-02-13

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/33T	200,00	6,32	4,02	34,60	200,20
Kepti obuoliai įdaryti su varške	V010	55/30	6,10	3,80	15,68	121,33
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,42	7,82	50,28	321,53

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,30	20,91	84,00
Trapučiai su riešutų kremu	54T	23	2,95	4,86	10,72	103,05
			7,02	5,16	31,63	187,05

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	1,00	0,00	0,48	2,26
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,43	0,54	16,30	83,10
Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis	Se-P15	90/30	3,15	0,16	3,23	184,00
Brinkintos kuskuso kruopos	Se-Gr14	70,00	2,77	0,74	19,13	91,00
Šv.kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais(augalinis)	S008	60,00	0,86	3,15	5,73	54,69
Iš viso:			11,38	8,55	54,22	483,64

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu(tausojantis)	Ki003	120,00	14,86	17,51	6,64	243,54
Juoda duona viso grūdo	54	40,00	4,82	0,00	22,00	110,80
Koncervuoti žali žirneliai(augalinis)	Gr1	40,00	1,84	0,20	4,00	21,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200				
Iš viso:			21,52	17,71	32,64	375,94
Iš viso (dienos davinio):			52,34	39,24	168,77	1368,16

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktore

Handwritten signature and date:
2023-02-13

1 savaitė
Penktadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su cinamonu ir obuoliais(tausojančios)	Kr2	200,00	7,18	7,25	42,10	259,41
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	0,32	60,40
Nesaldinta juodoji arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,58	11,45	42,42	319,81

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Duoniuokai	56D	20,00	2,12	0,42	14,46	73,80
Iš viso:			3,26	0,57	35,37	157,80

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (tausojančios)	Se-SR24	150,00	1,74	2,80	11,15	77,00
Batono skrebučiai	57-C	30,00	2,91	0,66	19,20	84,90
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojančios)	Ž013	100,00	14,25	2,13	12,46	126,03
Virti lęšiai(tausojantis)	Gr001	120,00	11,28	1,47	24,74	157,35
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais	2-3/61	70,00	1,32	4,99	6,18	74,97
Iš viso:			31,50	12,05	73,73	520,25

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba	47	200,00	8,40	5,16	23,74	170,02
Juoda duona viso grūdo su sviestu 82%	55	40/5	3,29	4,82	22,05	147,95
Šv. Pomidorai	127	50,00	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			12,19	10,08	47,84	326,47
Iš viso (dienos davinio):			59,53	34,15	199,36	1324,33

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė
Pirmadienis
D 4-6metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Ki002	50,00	6,15	5,85	0,35	78,65
Juoda duona viso grūdo su sviestu82%	55	40/5	3,29	4,82	22,05	147,95
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Sausainiai	1S	25,00	0,85	7,25	16,80	59,30
Iš viso:			10,29	17,92	39,20	285,90

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Natūralus jogurtas3,8%	171	125	5,37	4,75	6,00	88,75
Iš viso:			6,51	5,20	26,91	172,75

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Šviežių kopūstų sriubasu bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	Sr2	150,00	1,46	3,48	9,45	75,31
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,43	0,54	16,30	83,10
Kepti su garais jautienos kukuliai(tausojantis)	12-7/140	80,00	18,19	9,12	9,49	193,40
Virtos grikių kruopos(tausojantis)(augalinis)	Gr013	120,00	5,04	1,24	27,72	142,20
Žalių žirnelių ir morkų troškiny	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Šv. pomidorai	127	50,00	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			29,23	17,07	71,60	561,68

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu82%	Kr1	200,00	9,12	6,88	30,87	222,87
Trapučiai su riešutų kremu	54T	20	2,95	4,86	10,72	103,00
Arbatžolių arbata su citrina	6	200,00	0,05	0,04	0,64	3,02
Iš viso:			12,12	11,78	42,23	328,89
Iš viso (dienos davinio):			58,15	51,97	179,94	1349,22

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



2 savaitė
Antradienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	Kr5 A	200,00	6,45	6,85	33,32	228,75
Kepti obuoliai įdaryti su varške	V010	55/30	6,10	3,80	15,38	121,33
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,55	10,65	48,70	350,08

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Konvekcineje krosnyje keptos morkytės	Se-D3	40	0,57	5,25	4,58	68,00
Iš viso:			1,71	5,70	25,49	152,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150,00	3,51	1,90	10,48	73,01
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,43	0,54	16,30	83,10
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta gietinėje (tausojantis)	Se-P16	77/8	16,57	9,26	1,52	156,00
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	100,00	6,20	1,23	33,58	170,17
Šv.paprika	134A	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-2	60,00	0,77	4,07	1,92	44,59
Iš viso:			29,84	17,08	66,48	538,07

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis)	K01	180,00	9,17	14,42	20,52	247,03
Kefyras 2,5%	3	180,00	0,34	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			9,51	18,92	29,34	355,03
Iš viso (dienos davinio):			53,61	52,35	170,01	1395,18

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



2 savaitė
Trečiadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su cinamonu ir obuoliais (tausojantis)	Kr2	200,00	8,36	7,25	7,18	259,41
Pilno grūdo batonas su tepamu sūreliu	S-01	20/15	3,48	3,59	13,30	84,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,84	10,84	20,48	343,86

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Trapučiai su riešutų kremu	54T	10/5	1,91	3,05	7,09	66,50
Iš viso:			3,05	3,20	28,00	150,50

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Trinta cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR019	150,00	1,19	2,10	5,17	44,37
Duona juoda viso grūdo	54	30,00	2,43	0,50	16,50	83,10
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais(tausojantis)	K007	200,00	19,10	11,87	17,30	233,13
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Šv pomidorai	127	40,00	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			25,89	18,09	61,27	492,93

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(tausojantis)	V014	150,00	16,13	8,95	22,21	233,96
Natūralus jogurtas 3,8%	1	62,50	2,94	2,37	3,00	45,63
Nesaldinta žalia arbata	5					
Iš viso:			19,07	11,32	25,21	279,59
Iš viso (dienos davinio):			59,85	43,45	134,96	1266,88

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktoriaus

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

Handwritten signature and date:
2023-01-13

2 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu 82%	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Duona juoda su sviestu ir kiaušiniu	1K	20/4/25	3,30	5,31	10,17	99,28
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,73	10,61	44,85	303,80

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Duoniukai	56D	20,00	2,12	0,42	14,46	73,80
Iš viso:			3,26	0,57	35,37	157,80

Pietūs 11.50 val.

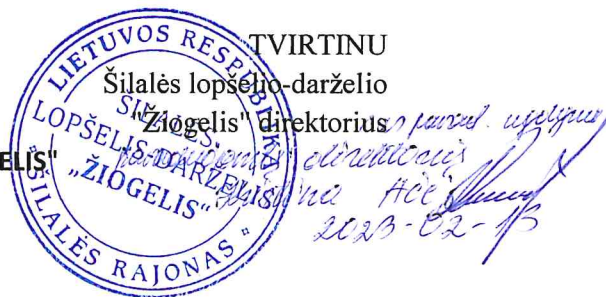
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr11	150,00	2,88	4,08	13,85	94,51
Duona juoda viso grūdo	54	35,00	2,83	0,63	19,25	96,95
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	100	15,90	9,48	5,57	171,36
Brinkintos kuskuso kruopos (tausojantis)	Se-Gr1	70,00	3,15	0,16	19,13	91,00
Šv agurkų salotos su krapais	S011	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Iš viso:			25,23	17,47	59,18	489,31

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	160,00	16,10	13,83	33,76	325,90
Natūralaus jogurto 38% ir uogienės padažas	1P	40/6	2,60	5,64	17,46	45,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	5					
Iš viso:			18,70	19,47	51,22	371,60
Iš viso (dienos davinio):			56,92	48,12	190,62	1322,51

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



2 savaitė
Penktadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su varške9%	M011	100/6/14	9,06	10,87	23,06	226,30
Traputis	54T	20	2,12	0,40	12,48	67,00
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,18	11,27	35,54	293,30

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Kefyras 2,5%	3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			6,24	4,20	28,26	174,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Se-Sr29	150,00	1,90	2,45	15,71	92,00
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Orkaitėje kepti sterko maltinukai (tausojantis)	Z004	100,00	17,77	13,35	6,82	218,47
Viros bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	150,00	3,00	0,15	27,45	123,15
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	S009	60,00	1,38	4,42	3,85	60,69
Šv agurkai	134	30,00	0,24	0,06	0,69	6,60
Iš viso:			33,59	23,27	69,22	574,31

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	Sr14	180	5,87	4,54	21,55	146,94
Pilno grūdo batonas su sviestu82%	57A	30/6	2,60	5,64	17,46	81,18
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			13,87	14,38	39,33	288,52
Iš viso (dienos davinio):			64,88	53,12	172,35	1330,13

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė
Pirmadienis
D 4-6metai

2023-01-13

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas(tausojantis)	52	120,00	12,76	12,96	7,54	197,56
Duona juoda viso grūdo	54	40,00	3,24	0,72	22,00	110,80
Žali konservuoti žirneliai(augalinis)	143	30,00	1,47	0,06	4,74	19,20
Kmynų arbata	8	200,00	0,64	0,47	7,13	31,91
Iš viso:			18,11	14,21	41,41	359,47

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,30	20,91	84,00
Trapučiai su riešutų kremu	54T	23	2,95	4,86	10,72	103,05
Iš viso:			4,09	5,16	31,63	187,05

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr12	150,00	2,13	4,00	15,21	99,95
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Troškinta jautiena su daržovėmis(tausojantis)	J002	100	14,66	10,25	5,89	174,48
Virti pilno grūdo spagetų makronai (tausojantis)	Gr019	120,00	6,48	1,29	35,13	177,99
Marinuoti agurkai	128	50,00	1,40	0,00	0,65	8,00
Iš viso:			33,97	18,38	71,58	533,82

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltai(tausojantis)	V004	5,60	15,62	17,78	18,71	297,36
Natūralus jogurtas3,8%	1	50	2,35	1,90	2,40	36,50
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			17,97	19,68	21,11	333,86
Iš viso (dienos davinio):			74,14	57,43	165,73	1414,20

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Antradienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Kr014	150,00	7,27	6,15	38,71	239,25
Sumuštinis su kiaušiniu ir agurku	K2	20/4/25/20	3,44	5,31	10,73	102,08
Nesaldinta arbata žolelių	5	200,00				
Iš viso:			10,71	11,46	49,44	341,33

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	61,60
Sūrio lazdelė	171	20	5,40	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			6,54	4,65	21,23	122,00

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SR020	150,00	4,31	4,55	31,16	182,00
Duona šviesi viso grūdo	54	25,00	7,75	2,37	12,22	61,50
Konvekinėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai(tausojantis)	Se-P2	90,00	18,52	4,36	1,71	120,00
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	Gr012	120,00	2,75	3,51	20,24	123,49
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65,00	0,86	3,42	3,96	50,01
Iš viso:			34,19	18,21	69,29	537,00

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai(tausojantis)	M004	100,00	7,09	13,51	36,39	295,54
Natūralaus jogurto 3,8% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,88	1,90	5,94	45,70
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			8,97	15,41	42,33	341,24
Iš viso (dienos davinio):			60,41	49,73	182,29	1341,57

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"



3 savaitė
Trečiadienis
D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su obuoliais, kriaušėmis ir cinamonu	Se-Kr28	250,00	6,83	4,16	42,84	236,00
Sausainiai	1S	25	0,85	7,25	16,80	59,30
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			7,68	11,41	59,64	295,30

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	61,60
Kefyras 2,5%	3	180	6,12	4,50	8,82	108,00
Iš viso:			7,26	4,95	29,73	169,60

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo		150,00				
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausoja)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Juoda duona grūdėta	54	40,00	3,24	0,72	22,00	110,80
Maltas kiaušienos kepsnys keptas garuose (tausoja)	115	80,00	14,37	7,02	6,58	147,42
Virtos bulvės (augalinis) (tausoja)	Gr014	150,00	3,00	0,15	27,45	123,15
Šv. pomidorai	127	40,00	0,40	0,08	2,22	6,80
Šv. paprika	134A	40,00	0,36	0,08	2,68	11,20
Iš viso:			22,54	12,01	70,28	467,96

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausoja)	Sr024	200	5,87	4,54	23,25	154,73
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57B	30/4	2,58	4,00	17,44	66,32
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			13,85	12,74	49,64	281,45
Iš viso (dienos davinio):			51,33	41,11	209,29	1214,31

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius
Šilalės lopšelis - darželis "Žiogelis"

3 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dripsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	Kr4	200,00	6,87	5,91	29,56	192,47
Karštas sumuštinis su pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	U026	20/3/10/15/3	6,03	5,20	11,68	117,68
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,90	11,11	41,24	310,15

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,30	20,91	84,00
Konvekcineje krosnyje keptos morkytės	Se-D3	40	0,57	5,25	4,58	68,00
Iš viso:			1,71	5,55	25,49	152,00

102,35

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150,00	2,11	1,64	14,42	80,88
Duona juoda viso grūdo	54	35,00	2,83	0,63	19,25	96,95
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	P022	100,00	19,37	13,10	2,97	207,22
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100,00	4,20	1,03	23,10	118,50
Šv agurkai	134	30,00	0,24	0,06	0,69	3,30
Žalių žrnelių ir morkų troškinys	T-1	40,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Iš viso:			30,41	19,08	67,66	569,04

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške 9% (tausojantis)	MO11	120,00	9,06	10,87	23,06	226,30
Trapučiai	54T	20,00	2,12	0,40	12,48	67,00
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,18	11,27	35,54	293,30
Iš viso (dienos davinio):			56,20	47,01	169,93	1324,49

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU

Šilalės lopšelio-darželio

"Žiogelis" direktoriųs

parabūgėnė direktoriųs

Uminė

2023-01-13

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Penktadienis

D 4-6 metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	145,00	19,66	14,99	23,71	308,35
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	1P	46,00	1,88	1,90	5,94	45,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			21,54	16,89	29,65	354,05

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Duoniukai	56D	20	2,12	0,42	14,46	73,80
Iš viso:			3,26	0,87	35,37	157,80

Pietūs 11.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Daržovių sriuba (tausojantis)	Sr11	150,00	1,40	3,47	7,63	69,59
Duona šviesi pilno grūdo	54	30,00	9,30	2,84	14,70	73,40
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai(tausojantis)	Ž010	85,00	13,67	11,75	5,59	183,00
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)(augalinis)	Gr002	100,00	3,79	0,20	32,76	148,03
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	60,00	1,38	4,42	3,85	60,69
Iš viso:			29,10	22,68	64,53	534,71

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	Kr12	200,00	4,54	5,84	33,36	204,18
Kefyras2,5%	3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			9,64	9,59	40,71	294,18
Iš viso (dienos davinio):			63,54	50,03	170,26	1340,74

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje