**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

TVIRTINU

Direktorė

Birutė Maknavičienė

2017 m. rugsėjo 14 d.

**DVIDEŠIMTIES DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖMS**

3 SAVAITĖ

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi | 150/3 | 200/4 | 164,65 | 197,8 |
| Trapučiai | 10 | 20 | 36,9 | 73,8 |
| Varškės užtepėlė | 20 | 20 | 51,926 | 53,105 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 80/104 | 80/104 | 44 | 44 |
| **Iš viso:** |  |  | **297,476** | **368,705** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Žirnių sriuba | 150 | 200 | 85,92 | 115,37 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Troškintas kiaulienos kepsnelis | 60 | 75 | 206,24 | 254,24 |
| Troškinti ryžiais su ciberžolėmis | 60 | 80 | 78,34 | 115,89 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi | 40 | 40 | 18,61 | 18,61 |
| Pomidorai | 20 | 30 | 3,4 | 5,1 |
| Vanduo su mėtų lapeliais | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **464,59** | **598,05** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Omletas | 80 | 100 | 167,5 | 212,84 |
| Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu | 20/4 | 20/4 | 75,96 | 75,96 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 20 | 30 | 16,7 | 25,05 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **260,16** | **313,85** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

TVIRTINU

Direktorė

Birutė Maknavičienė

2017 m. rugsėjo 14 d.

3 SAVAITĖ

Antradienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Tiršta perlinių kruopų košė | 150 | 200 | 152,55 | 203,4 |
| Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu | 20/4 | 25/5 | 75,96 | 94,95 |
| Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu | 100 | 100 | 66,617 | 66,617 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| **Iš viso:** |  |  | **296,677** | **367,137** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Barščiai su pupelėmis | 150 | 200 | 88,48 | 116,29 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Keptas vištienos maltinukas | 60 | 75 | 131,65 | 171,383 |
| Virtos bulvės | 60 | 80 | 49,41 | 65,61 |
| Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 15,63 | 21,745 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 20 | 20 | 16,7 | 16,7 |
| Vanduo su apelsinu | 150 | 200 | 2,15 | 3,01 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **431,1** | **538,578** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Virti makaronai su dešros ir daržovių - grietinėlės padažu | 120/40 | 150/50 | 260,055 | 334,27 |
| Tarkuotos morkos/Morkų lazdelės | 60 | 70 | 18,6 | 21,7 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **278,655** | **355,97** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

TVIRTINU

Direktorė

Birutė Maknavičienė

2017 m. rugsėjo 14 d.

3 SAVAITĖ

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Ryžių košė | 150 | 200 | 162,75 | 207,65 |
| Trintas šaldytų uogų padažas | 20 | 20 | 12,229 | 12,229 |
| Duoniukai | 10 | 15 | 36,9 | 55,35 |
| Pupelių užtepėlė | 20 | 20 | 49,14 | 49,14 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **261,019** | **324,369** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Trinta daržovių sriuba | 150 | 200 | 60,61 | 80,91 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Skrebučiai | 8 | 10 | 39,8 | 53,066 |
| Virti jautienos kukuliai | 70 |  | 158,08 |  |
| Jautienos befstrogenas |  | 50/30 |  | 191,22 |
| Keptų daržovių padažas | 18 |  | 42,27 |  |
| Bulvių košė su ciberžolėmis | 60 | 80 | 58,55 | 83,31 |
| Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 31,34 | 60,32 |
| Pomidorai | 20 | 20 | 3,4 | 3,4 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 80/104 | 100/130 | 44 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **457,18** | **552,836** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Varškės apkepas | 120 | 150 | 247,81 | 318,065 |
| Trintas šaldytų uogų padažas | 25 | 25 | 15,258 | 15,258 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **263,068** | **333,323** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

TVIRTINU

Direktorė

Birutė Maknavičienė

2017 m. rugsėjo 14 d.

3 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Virti kiaušiniai | 60 | 60 | 94,2 | 94,2 |
| Pomidorai | 20 | 30 | 3,4 | 5,1 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 20 | 30 | 16,7 | 25,05 |
| Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu | 25/5 | 35/7 | 94,95 | 132,93 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| Vaisiai\* | 120/156 | 200 | 66 | 110 |
| **Iš viso:** |  |  | **275,25** | **367,28** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais | 150/18 | 200/24 | 90,125 | 120,25 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Maltas kiaulienos šnicelis | 60 | 80 | 155,74 | 210,82 |
| Virti grikiai | 60 | 80 | 104,7 | 139,6 |
| Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | 60 | 70 | 27,8 | 33,905 |
| Vanduo su agurkais | 150 | 200 | 0,55 | 0,77 |
| **Iš viso:** |  |  | **450,995** | **594,185** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Sklindžiai su obuoliais | 100 | 120 | 275,46 | 328,39 |
| Graikiško jogurto ir uogienės padažas | 15 | 20 | 20,96 | 27,3 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **296,42** | **355,69** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

TVIRTINU

Direktorė

Birutė Maknavičienė

2017 m. rugsėjo 14 d.

3 SAVAITĖ

Penktadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Tiršta avižinių dribsnių košė | 150 | 200 | 157,66 | 191,59 |
| Uogienė | 10 | 15 | 28,2 | 42,3 |
| Traputis | 10 | 10 | 36,9 | 36,9 |
| Morkų užtepėlė | 15 | 20 | 25,3 | 36,788 |
| Saldinta kakava su pienu | 100 | 150 | 43 | 63,75 |
| **Iš viso:** |  |  | **291,06** | **371,328** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Agurkinė su perlinėmis kruopomis | 150 | 200 | 85,89 | 118,1 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Kepta žuvis | 60 | 75 | 134,838 | 179,174 |
| Virti makaronai | 60 | 80 | 98,59 | 125,38 |
| Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 25,6 | 34,405 |
| Pomidorai | 20 | 20 | 3,4 | 3,4 |
| Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 80/104 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **476,948** | **595,469** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | | **Energetinė vertė, kcal** | |
| L | D | L | D |
| Bulvių paplotėliai - švilpikai | 120 | 150 | 201,19 | 255,83 |
| Grietinė | 10 | 15 | 29,3 | 43,95 |
| Natūralus jogurtas | 120 | 120 | 63,72 | 63,72 |
| Trintas šaldytų uogų padažas | 10 | 20 | 5,87 | 12,229 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **300,08** | **375,729** |