**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

**DVIDEŠIMTIES DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖMS**

4 SAVAITĖ

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Tiršta penkių javų dribsnių košė  | 150 | 200 | 146,731 | 173,519 |
| Sviestas | 6 | 7 | 44,64 | 52,08 |
| Sūrio lazdelė | 20 | 20 | 69 | 69 |
| Sausučiai | 10 | 20 | 31,4 | 62,8 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | 291,771 | 357,399 |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Sriuba su jautienos gabaliukais ir žiediniais kopūstais | 130/20 | 175/25 | 80,16 | 103,23 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Kiaulienos maltinukas  | 50 | 75 | 170,52 | 224,703 |
| Virtos bulvės | 60 | 80 | 49,41 | 65,61 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi | 60 | 70 | 56,48 | 69,05 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **467,62** | **585,163** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Lietiniai su bananais  | 80/40 | 100/50 | 249,888 | 307,38 |
| Natūralaus jogurto ir uogienės padažas | 30 | 30 | 31,422 | 31,422 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 150 | 200 | 2,664 | 3,33 |
| **Iš viso:** |  |  | **283,974** | **342,132** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

4 SAVAITĖ

Antradienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Avižinių dribsnių košė su bananais  | 150 | 200 | 170,04 | 205,31 |
| Sviestas | 6 | 7 | 44,64 | 52,08 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 80/104 | 100/130 | 44 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **258,68** | **312,39** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Barščiai su bulvėmis  | 150 | 200 | 74,85 | 96,85 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Vištienos troškinys su morkomis ir žaliaisiais (šaldytais) žirneliais | 65/30 | 75/35 | 179,07 | 229,54 |
| Virti ryžiai | 60 | 80 | 84,25 | 101,1 |
| Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi | 60 | 70 | 29,26 | 35,875 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| **Iš viso:** |  |  | **441,06** | **554,375** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Omletas | 80 | 100 | 167,5 | 212,84 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 30 | 30 | 25,05 | 25,05 |
| Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu | 20/4 | 25/5 | 75,96 | 94,95 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **268,51** | **332,84** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

4 SAVAITĖ

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Kvietinių kruopų košė  | 150 | 200 | 144,55 | 187,45 |
| Sviestas | 6 | 7 | 44,64 | 52,08 |
| Duoniukai | 10 | 15 | 36,9 | 55,35 |
| Pupelių užtepėlė | 20 | 20 | 49,14 | 49,14 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **275,23** | **344,02** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais | 130/20 | 175/25 | 112,63 | 144,22 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Kalakutienos pjausnys | 60 | 80 | 145,24 | 191,5 |
| Bulvių košė | 60 | 80 | 58,55 | 83,31 |
| Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | 60 | 70 | 27,8 | 33,905 |
| Vanduo su džiovintų uogų milteliais | 150 | 200 | 3,85 | 5,775 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **457,57** | **579,11** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu | 150/20 | 200/81 | 248,5 | 337,55 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **248,5** | **337,55** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

4 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

**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 |
| Sviestas | 6 | 7 | 44,64 | 52,08 |
| Duoniukai su lydytu sūriu | 10/15 | 10/15 | 76,1 | 76,1 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **273,29** | **331,58** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ryžių-pomidorų sriuba | 150 | 200 | 73,81 | 97,96 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Troškintos kiaulienos lazdelės | 60 | 75 | 200,17 | 240,32 |
| Virtos bulvės | 60 | 80 | 49,41 | 65,61 |
| Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi | 40 | 40 | 32,26 | 32,26 |
| Švieži agurkai | 20 | 30 | 2,2 | 3,3 |
| Vanduo su apelsinu | 150 | 200 | 2,15 | 3,01 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 80/104 | 100/130 | 44 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **476,08** | **586,3** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Kepti varškėčiai | 100 | 120 | 250,645 | 309,77 |
| Uogienė | 15 | 20 | 42,3 | 56,4 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 150 | 200 | 2,664 | 3,33 |
| **Iš viso:** |  |  | **295,609** | **369,5** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

4 SAVAITĖ

Penktadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Omletas su sūriu | 90 | 110 | 179,48 | 221,32 |
| Šviežių agurkų - pomidorų salotomis su grietine | 40 | 50 | 23,18 | 27,21 |
| Šviesi duona (viso grūdo) | 20 | 35 | 46,2 | 80,85 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **248,86** | **329,38** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais | 150/30 | 200/40 | 114,49 | 139,42 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Žuvies šnicelis  | 60 | 80 | 157,442 | 213,335 |
| Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais | 60 | 80 | 63,01 | 85,23 |
| Burokėlių salotos  | 40 | 50 | 30,1 | 39,465 |
| Pomidorai | 20 | 20 | 3,4 | 3,4 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 80/104 | 55 | 44 |
| **Iš viso:** |  |  | **479,492** | **592,42** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Pieniška miltinių kukulaičių sriuba | 150 | 200 | 137,34 | 164,45 |
| Bandelė | 50 | 50 | 153,9 | 153,9 |
| **Iš viso:** |  |  | **291,24** | **318,35** |