**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

**DVIDEŠIMTIES DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖMS**

1 SAVAITĖ

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Ryžių košė  | 150 | 200 | 162,75 | 207,65 |
| Sviestas | 6 | 7 | 44,64 | 52,08 |
| Trintas šaldytų uogų padažas | 10 | 20 | 5,87 | 12,229 |
| Natūralus jogurtas | 120 | 150 | 63,72 | 79,65 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 150 | 200 | 2,664 | 3,33 |
| **Iš viso:** |  |  | **279,644** | **354,939** |

**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 |
| Keptos maltos kiaulienos dešrelės  | 70 | 80 | 170,953 | 221,45 |
| Bulvių košė | 60 | 80 | 58,55 | 83,31 |
| Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 32,26 | 45,25 |
| Švieži agurkai | 20 | 20 | 2,2 | 2,2 |
| Vanduo su mėtų lapeliais | 150 | 200 |  |  |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **465,893** | **592,9** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Virti varškėčiai | 120 | 150 | 261,14 | 328,08 |
| Natūralaus jogurto ir uogienės padažas | 25 | 25 | 27,009 | 27,009 |
| Nesaldinta žolelių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **288,149** | **355,089** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

1 SAVAITĖ

Antradienis

**Pusryčiai 8.25 – 8.50**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Omletas  | 80 | 100 | 167,5 | 212,84 |
| Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi | 60 | 70 | 27,86 | 33,975 |
| Šviesi duona (viso grūdo) | 20 | 30 | 46,2 | 69,3 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu | 150 | 200 | 44,8 | 56 |
| **Iš viso:** |  |  | **286,36** | **372,115** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis | 150 | 200 | 81,56 | 106,24 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Keptos vištienos lazdelės  | 60 | 75 | 139,97 | 173,07 |
| Bulvių košė su ciberžolėmis | 60 | 80 | 58,55 | 83,31 |
| Šviežių agurkų salotos su grietine | 60 | 70 | 27,11 | 34,07 |
| Vanduo su apelsinu | 150 | 200 | 2,15 | 3,01 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **436,42** | **543,54** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Pieniška ryžių sriuba | 150 | 200 | 138,28 | 166,28 |
| Riestainis | 40 | 50 | 125,6 | 157 |
| Tarkuotos morkos/Morkų lazdelės | 60 | 70 | 18,6 | 21,7 |
| **Iš viso:** |  |  | **282,48** | **344,98** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

1 SAVAITĖ

Trečiadienis

**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 |
| 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 | 200 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **295,33** | **354,37** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g** | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Špinatų sriuba su bulvėmis | 150 | 200 | 66,96 | 88,74 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Troškintas jautienos maltinukas | 60 | 75 | 155,946 | 196,153 |
| Virtos bulvės | 60 | 80 | 49,41 | 65,61 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 18,61 | 25,575 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 20 | 20 | 16,7 | 16,7 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 120/156 | 120/156 | 66 | 66 |
| **Iš viso:** |  |  | **447,256** | **549,788** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Mieliniai blynai (su pienu) | 90 | 100 | 263,318 | 296,4 |
| Džemas | 15 | 20 | 31,95 | 42,6 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **295,268** | **339,00** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

1 SAVAITĖ

Ketvirtadienis

**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 |
| Trintas šaldytų uogų padažas | 10 | 20 | 5,87 | 12,229 |
| Traputis | 10 | 20 | 36,9 | 73,8 |
| Varškės užtepėlė | 20 | 20 | 51,926 | 53,105 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **297,977** | **369,823** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba  | 150 | 200 | 95,14 | 124,62 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Kiaulienos guliašas Nr. 1 | 50/30 | 75/45 | 178,99 | 247,21 |
| Virtos bulvės | 60 | 80 | 49,41 | 65,61 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi | 40 | 40 | 31,34 | 31,34 |
| Švieži agurkai | 20 | 30 | 2,2 | 3,3 |
| Vanduo su džiovintų uogų milteliais | 150 | 200 | 3,85 | 5,775 |
| **Iš viso:** |  |  | **433,01** | **566,695** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Virtos pieniškos dešrelės | 50 | 60 | 143,52 | 172,224 |
| Daržovių (burokėlių, bulvių, agurkų) salotos su alyvuogių aliejumi | 40 | 50 | 37,82 | 46,345 |
| Šviesi duona | 30 | 35 | 69,3 | 80,85 |
| Saldinta kmynų arbata | 150 | 200 | 18,464 | 27,03 |
| **Iš viso:** |  |  | **269,104** | **326,449** |

**KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „BERŽELIS“**

 TVIRTINU

 Direktorė

 Birutė Maknavičienė

 2017 m. rugsėjo 14 d.

1 SAVAITĖ

Penktadienis

**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 |
| Sūrio lazdelė | 20 | 20 | 69 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 150 | 200 |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | **266,19** | **324,48** |

**Pietūs 12.05 – 12.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis | 150 | 200 | 56,77 | 74,11 |
| Grietinė | 6 | 8 | 17,58 | 23,44 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | 25 | 30 | 54,5 | 65,4 |
| Keptas žuvies maltinukas | 60 | 75 | 134,838 | 179,174 |
| Bulvių košė su brokoliais | 60 | 80 | 57,98 | 79,04 |
| Burokėlių salotos | 40 | 50 | 30,1 | 39,465 |
| Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai | 20 | 20 | 16,7 | 16,7 |
| Vanduo su citrina | 150 | 200 | 1,55 | 2,17 |
| Vaisiai/vaisių glotnutis\* | 100/130 | 100/130 | 55 | 55 |
| **Iš viso:** |  |  | **425,018** | **534,499** |

**Vakarienė 16.10 – 16.30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga, g**  | **Energetinė vertė, kcal** |
| L | D | L | D |
| Virti makaronai su daržovių - grietinėlės padažu | 120/40 | 150/50 | 213,125 | 277,23 |
| Sausučiai | 10 | 10 | 31,4 | 31,4 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu | 150 | 200 | 44,8 | 56 |
| **Iš viso:** |  |  | **289,325** | **364,63** |