

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS „PURIENA“
Kniaudiškių g. 57 Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
Priešmokyklinių grupių vaikams
4-7 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

VALGIARAŠTIS I savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenu nr.)



<p>PIRMADIENIS <u>Pusryčiai</u> Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g. Riostainiai (1) - 20g. Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesos kepinukai(1,3)(tausoj.) - 80g. Virti ryžiai su sviestu 82%(1,7)(tausoj.)- 80g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g. Sezoninės daržovės - 50g. Vanduo su citrina - 200g. Šilauogės – 57,1</p> <p><u>Vakariene</u> Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 175g. Grietinė 30% (7) - 30g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>	<p>ANTRADIENIS <u>Pusryčiai</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g. Sezoninės daržovės - 39g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmyną arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žirnių sriuba (1)(augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Kiaulienos kotletukai (3)(tausoj.) - 95g. Bulvių – morkų košė (7) (tausoj.) - 100g. Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir aliejumi - 61g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Sūrio lazdelės (7) - 47g.</p> <p><u>Vakariene</u> Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 167g. Grietinė 30%(7) - 30g. Pienas 2,5%(7) - 200g.</p>
<p>TREČIADIENIS <u>Pusryčiai</u> Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g. Sausainiai (1) - 22g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kruopų sriuba (1)(tausoj.)(augal.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Kiaulienos karbonadas (1,3)(tausoj.) - 106g. Bulvių košė (7)(tausoj.) - 100g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g. Sezoninės daržovės - 50g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Riostainiai (1) – 182g.</p> <p><u>Vakariene</u> Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 130g. Grietinė 30% (7) - 30g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>	<p>KETVIRTADIENIS <u>Pusryčiai</u> Grikių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 200g. Sūrio lazdelė 40%(7) - 20g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Burokėlių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Paukštiesos guliašas (1,7)(tausoj.) - 100g. Virtos bulvės (augal.)(tausoj.) - 100g. Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7,9) - 104g. Sezoninės daržovės - 50g. Vanduo su apelsiniais - 200g. Vynuogės – 130,41g.</p> <p><u>Vakariene</u> Lietiniai blynai (1,3,7)(tausoj.) - 160g. Grietinė 30% (7) - 20g. Uogienė - 20g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p>
<p>PENKTADIENIS <u>Pusryčiai</u> Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tausoj.) - 200(20)g. Vaisiai - 60g. Arbata - 200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (tausoj.)(augal.) - 150g. Pilno grūdo duona (1) - 26g. Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tausoj.) - 79g. Virti griekiai su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 100g.</p>	<p>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 62g. Sezoninės daržovės - 49g. Vanduo su citrina - 200g. Trapučiai - 107g.</p> <p><u>Vakariene</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g. Sezoninės daržovės - 49g. Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g. Vaisiai - 94g. Kmyną arbata - 200g.</p>

2 savaitė
Antradienis

TVIRTIN



Panevėžio lopšelio-darž.
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncier

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis(tausoj.)	149	40	4,90	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	80	4,41	4,58	6,53	86,20
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Kmyną arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			13,05	15,41	45,48	369,96

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.)(augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštiesenos kukuliai (tausoj.)	18	80	15,66	6,15	3,26	142,62
Virti makaronai su sviestu 82% (tausoj.)	116	100	3,82	4,23	26,57	162,85
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.	3	89	0,99	4,78	3,67	75,75
Vanduo su apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Sūrio lazdelės 40%	75	47	12,55	9,78	0,19	138,65
Viso:			38,94	27,45	61,85	682,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	78/ 47	11,57	8,36	28,97	237,09
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	89	99	0,83		16,58	66,33
Viso:			12,92	14,36	51,08	372,12
Iš viso (dienos davinio)			64,91	57,22	158,41	1425,01

