

## L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS

Lopšelio grupės							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
<b>31,46</b>	<b>29,24</b>	<b>132,54</b>	<b>921,82</b>	<b>34,5</b>	<b>35,1</b>	<b>145,0</b>	<b>997,6</b>
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Manų kruopų košė 150 su cinamonu 5 Arbata 150 Vaisiai 100				Ryžių kruopų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 150			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pupelių sriuba 100 Kalakutienos guliašas 100 Daržovės 90 Bulvių košė 80 Vanduo su citrina 150				Ukrainietiškai barščiai su pupelėmis sriuba 100 Grietinės 5 Vištienos krūtinėlės maltinis 80 Daržovių salotos 90 Grikių košė 70 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškės apkepas 100 Grietinės padažas 20 Arbata 150				Sklandžiai su morkomis 100 Uogienė 20 Arbata 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
<b>33,2</b>	<b>35,1</b>	<b>140,0</b>	<b>1006,4</b>	<b>27,03</b>	<b>39,62</b>	<b>129,47</b>	<b>1065,27</b>
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kukurūzų kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100				Avižinių kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Trinta daržovių sriuba 100 Duona 30 Žuvies maltinio kepsnelis 90 Bulvių košė 80 Burokėlių salotos 90 Vanduo su citrina 150				Rūgštynių sriuba 100 Grietinė 5 Duona 30 Troškinti lenkiški balandėliai 65 Rausvasis padažas 20 Bulvių košė 90 Daržovės 70 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Daržovių troškinytis 150 Duona 20 Arbata 150				Blynai 110 Uogienė 20 Arbata 150			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
<b>41,00</b>	<b>37,7</b>	<b>143,20</b>	<b>1043,9</b>				
<u>Pusryčiai</u>							
Virti makaronai su sūriu 150/15 Arbata 150 Vaisiai 100							
<u>Pietūs</u>							
Kopūstų sriuba 100 Troškintas jautienos maltinis 90 Grikių košė 80 Daržovės 90 Vanduo su citrina 150							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška makaronų sriuba 150 Bandelė 50							

### Vaikai surašomi 8:30 – 9:00

Vadovaujantis LR Sveikatos ministro įsakymu Nr.: V-964 nuo 2016 m. sausio 1 d. bus mažinamas cukraus kiekis gėrimuose (cukraus ne daugiau kaip 5 g/100 g). Taip pat mažinamas ir druskos kiekis.

Maiso produktai ir jų kiekiai gali kisti dėl didelio vaikų skaičiaus svyravimo bei *force majeure* aplinkybių.

Lopšelis – darželis „Pušynėlis“ dietistė

SKANAUS!

## L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS

Ikmokyklinio/priešmokyklinio ugdymo							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
<b>44,82</b>	<b>40,17</b>	<b>170,58</b>	<b>1166,23</b>	<b>40,4</b>	<b>41,4</b>	<b>167,2</b>	<b>1167,0</b>
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Manų kruopų košė 200 su cinamonu 5 Arbata 150 Vaisiai 100				Ryžių kruopų košė 200 Vaisiai 120 Arbata 200			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pupelių sriuba 150 Kalakutienos guliašas 200 Daržovės 90 Bulvių košė 90 Vanduo su citrina 200				Ukrainietiški barščiai su pupelėmis sriuba 150 Grietinės 5 Vištienos krūtinėlės maltiniai 80 Daržovių salotos 100 Grikių košė 80 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškės apkepas 120 Grietinės padažas 30 Arbata 200				Sklindžiai su morkomis 110 Uogienė 30 Arbata 200			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
<b>35,8</b>	<b>40,0</b>	<b>162,0</b>	<b>1112,4</b>	<b>41,6</b>	<b>43,1</b>	<b>162,6</b>	<b>1166,5</b>
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kukurūzų kruopų košė 180 Arbata 200 Vaisiai 100				Avižinių kruopų košė 200 Arbata 200 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Trinta daržovių sriuba 150 Duona 30 Žuvies maltinio kepsnelis 90 Bulvių košė 90 Burokėlių salotos 90 Vanduo su citrina 200				Rūgštynių sriuba 150 Grietinė 5 Duona 30 Troškinti lenkiški balandėliai 70 Rausvasis padažas 25 Bulvių košė 90 Daržovės 90 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Daržovių troškiny 180 Duona 20 Arbata 200				Lietiniai blynai 120 Uogienė 30 Arbata 150			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
<b>43,3</b>	<b>41,6</b>	<b>156,0</b>	<b>1145,6</b>				
<u>Pusryčiai</u>							
Virti makaronai su sūriu 200/15 Arbata 200 Vaisiai 100							
<u>Pietūs</u>							
Kopūstų sriuba 150 Troškintas jautienos maltinis 90 Grikių košė 80 Daržovės 90 Vanduo su citrina 200							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška makaronų sriuba 200 Bandelė 50							

### Vaikai surašomi 8:30 – 9:00

Vadovaujantis LR Sveikatos ministro įsakymu Nr.: V-964 nuo 2016 m. sausio 1 d. bus mažinamas cukraus kiekis gėrimuose (cukraus ne daugiau kaip 5 g/100 g). Taip pat mažinamas ir druskos kiekis.

Maiso produktai ir jų kiekiai gali kisti dėl didelio vaikų skaičiaus svyravimo bei *force majeure* aplinkybių.

Lopšelis – darželis „Pušynėlis“ dietistė

SKANAUS!