

L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS

Lopšelio grupė							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
39,5	37,4	95,0	958,9	37,3	37,2	130,1	1021,7
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Miežinių kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100				5-ių grūdų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 150			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Vištienos sultinys su ryžiais 100 Lietiniai su mėsa 60/40 Padažas 20 Daržovės 50 Vanduo su citrina 150				Žirnių sriuba 100 Vištienos krūtinėlės kotletas 90 Kopūstų salotos 80 Ryžių košė 70 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškė 75 Uogienė 35 Traputis 20 Arbata 150				Bulvių košė 150 Daržovės 40 Kefyras 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
37,1	36,8	133,3	981,5	37,80	36,1	146,60	1051,10
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kvietinių kruopų košė 140 Tarkuotas fermentinis sūris 10 Arbata 150 Vaisiai 100				Ryžių kruopų košė 150 Daržovės 50 Vaisiai 100 Arbata 150			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pomidorinė sriuba su ryžiais 100 Žuvies maltinukai 80 Perlinių kruopų košė 70 Burokėlių salotos su pupelėmis 80 Vanduo su citrina 150				Burokėlių sriuba 100 Grietinė 5 Žemaičių blynai su mėsa 60/40 Padažas 30 Morkų lazdelės 50 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Sklindžiai su varške 110 Uogienė 20 Arbata 150				Varškės apkepas su padažu 100/20 Arbata 150			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
34,8	34,5	140,9	967,0				
<u>Pusryčiai</u>							
Kukurūzų kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 110							
<u>Pietūs</u>							
Daržovių sriuba su žirneliais 100 Troškintas paukštienos kukulis 90 Grikių košė 80 Morkų salotos 80 Vanduo su citrina 150							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška ryžių kruopų 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.

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

Lopšelis – darželis „Pušynėlis“ dietistė

SKANAUS!

L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS

Ikimokyklinio/priešmokyklinio ugdymo							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
46,0	43,6	153,4	1127,2	43,5	43,5	162,5	1189,6
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Miežinių kruopų košė 2050 Arbata 200 Vaisiai 100				5-ių grūdų košė 200 Vaisiai 120 Arbata 200			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Vištienos sultinys su ryžiais 150 Lietiniai su mėsa 60/40 Padažas 20 Daržovės 70 Vanduo su citrina 200				Žirnių sriuba 150 Vištienos krūtinėlės kotletas 90 Kopūstų salotos 90 Ryžių košė 80 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškė 100 Uogienė 35 Traputis 20 Arbata 150				Bulvių košė 200 Daržovės 45 Kefyras 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
43,4	43,5	125,3	1152,2	43,5	73,00	179,1	1204,3
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kvietinių kruopų košė 180 Tarkuotas fermentinis sūris 15 Arbata 200 Vaisiai 100				Ryžių kruopų košė 150 Daržovės 60 Vaisiai 100 Arbata 200			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pomidorinė sriuba su ryžiais 150 Žuvies maltinukai 80 Perlinių kruopų košė 70 Burokėlių salotos su pupelėmis 80 Vanduo su citrina 150				Burokėlių sriuba 150 Grietinė 5 Žemaičių blynai su mėsa 60/40 Padažas 30 Morkų lazdelės 80 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Sklindžiai su varške 120 Uogienė 30 Arbata 200				Varškės apkepas su padažu 120/30 Arbata 200			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
39,8	39,7	164,3	1159				
<u>Pusryčiai</u>							
Kukurūzų kruopų košė 180 Arbata 200 Vaisiai 110							
<u>Pietūs</u>							
Daržovių sriuba su žirneliais 150 Troškintas paukštienos kukulis 90 Grikių košė 90 Morkų salotos 90 Vanduo su citrina 200							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška ryžių kruopų 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.

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

Lopšelis – darželis „Pušynėlis“ dietistė
SKANAUS! ☺