

L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS SAUSIO 20 – SAUSIO 24

Lopšelio grupės							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
37,0	36,1	130,6	1015,9	34,93	37,7	122,86	946,3
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Sorų kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100				Miežinių kruopų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 150			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Bulvių sriuba su maltos kiaušienos kukuliais 100 Plovas 100/50 Daržovės 80 Vanduo su citrina 150				Vištienos sultinys su makaronais 100 Duona 30 Troškinta vištiena su žirneliais 60 Daržovių salotos 90 Ryžių košė 70 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Virti varškės kukuliai 100 Jogurto-grietinės padažas 25 Arbata 150				Žuvies, varškės maltinis 90 Grietinės - jogurto padažas 20 Daržovės 60 Arbata 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
35,86	37,22	119,45	914,2	36,54	34,60	118,23	943,98
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Avižinių kruopų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 150				Virti kiaušiniai su majonezu ir žirnelių padažu 108 Daržovės 40 Duona 30 Arbata 100 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Daržovių sriuba su brokoliais 100 Troškintas paukštienos kukulis 90 Virtos bulvės 80 Morkų – obuolių salotos 80 Vanduo su citrina 150				Žirnių sriuba 100 Virtų bulvių cepelinai su mėsa 100 Jogurto – grietinės padažas 20 Daržovės 80 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Makaronai su sūriu 70 Arbata 150				Varškės apkepas 100 Grietinės padažas 20 Arbata 150			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
28,45	52,13	124,75	980,66				
<u>Pusryčiai</u>							
Grikių kruopų košė 120 Arbata 150 Vaisiai 100							
<u>Pietūs</u>							
Burokėlių sriuba 100 Grietinė 5 Troškinti kopūstai su kiaušiena 100/50 Bulvių košė 90 Daržovės 50 Vanduo su citrina 150							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška sorų 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

L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS SAUSIO 20 – SAUSIO 24

Ikimokyklinio/priešmokyklinio ugdymo							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
46,7	44,5	162,3	1203,0	43,19	48,23	147,02	1159,86
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Sorų kruopų košė 150 Arbata 200 Vaisiai 100				Miežinių kruopų košė 200 Vaisiai 100 Arbata 200			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Bulvių sriuba su maltos kiaušienos kukuliais 100 Plovas 100/50 Daržovės 80 Vanduo su citrina 200				Vištienos sultinys su makaronais 150 Duona 30 Troškinta vištiena su žirneliais 80 Daržovių salotos 90 Ryžių košė 70 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Virti varškės kukuliai 100 Jogurto-grietinės padažas 25 Arbata 2000				Žuvies, varškės maltinis 90 Grietinės - jogurto padažas 20 Daržovės 60 Arbata 200			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
42,34	45,21	147,04	1108,86	41,78	38,72	152,48	1097,90
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Avižinių kruopų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 200				Virti kiaušiniai su majonezu ir žirnelių padažu 120 Daržovės 50 Duona 30 Arbata 200 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Daržovių sriuba su brokoliais 150 Troškintas paukštienos kukulis 90 Virtos bulvės 90 Morkų – obuolių salotos 90 Vanduo su citrina 200				Žirnių sriuba 150 Virtų bulvių cepelinai su mėsa 100 Jogurto – grietinės padažas 20 Daržovės 90 Vanduo su citrina 50			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Makaronai su sūriu 200 Arbata 200				Varškės apkepas 120 Grietinės padažas 30 Arbata 200			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
30,37	46,05	137,26	1113,85				
<u>Pusryčiai</u>							
Grikių kruopų košė 150 Arbata 200 Vaisiai 100							
<u>Pietūs</u>							
Burokėlių sriuba 150 Grietinė 5 Troškinti kopūstai su kiaušiena 120/60 Bulvių košė 90 Daržovės 60 Vanduo su citrina 200							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška sorų 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 kiekiams gali kisti dėl didelio vaikų skaičiaus svyravimo bei *force majeure* aplinkybių.