

L/D „PUŠYNĖLIS“ VALGIARAŠTIS

Lopšelio grupė							
Pirmadienis				Antradienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
39,1	37,9	134,2	1014,2	38,5	47,9	109,7	970,4
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kvietinių kruopų košė 150 Vaisiai 100 Arbata 150				Sorų kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pupelių sriuba (augalinis) 100 Netikras kiaulienos zuikis (tausojantis) 90 Virtos bulvės 90 Morkų salotos 80 Vanduo su citrina 150				Žirnių sriuba 100 Paukštienos krūtinėlės kukulis 90 Daržovių salotos 80 Bulvių košės 90 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Virti makaronai su daržovių ir maltos mėsos padažu 150/35/20 Arbata 150				Varškė 75 Uogienė 35 Traputis 20 Arbata 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
37,2	36,1	138,3	975,0	38,2	36,2	127,9	977,8
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Grikių kruopų košė 130 Daržovės 50 Vaisiai 100 Arbata 150				Omletas 90 Daržovės 60 Arbata 150 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Vištienos sultinys su mėsos kukuliais ir makaronais 100 Bulvių plokštainis 120 Daržovės 60 Jogurto-grietinės padažas 30 Vanduo su citrina 150				Daržovių sriuba 100 Natūraliai keptas žuvies maltinis 90 Bulvių košė 90 Burokėlių salotos 90 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškėčiai 110 Uogienė 40 Arbata 150				Varškės apkepas su ryžiais 100 Grietinės padažas su vanile 20 Arbata 150			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
46,05	33,76	137,53	1047,45				
<u>Pusryčiai</u>							
Manų kruopų košė 100 Duona, sviestas, agurkas 30/4/20 Arbata 150 Vaisiai 100							
<u>Pietūs</u>							
Agurkinė sriuba (tausojantis) 100 Duona 30 Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis daržovėmis 200/61 Daržovės 60 Vanduo su citrina 150							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška miežinių 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
45,4	43,8	163,8	1183,7	43,6	47,3	164,6	1195,7
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Kvietinių kruopų košė 200 Vaisiai 100 Arbata 200				Sorų kruopų košė 150 Arbata 150 Vaisiai 100			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Pupelių sriuba (augalinis) 150 Netikras kiaulienos zuikis (90 Virtos bulvės 100 Morkų salotos 90 Vanduo su citrina 150				Žirnių sriuba 150 Paukštienos krūtinėlės kukulis 90 Daržovių salotos 90 Bulvių košės 100 Vanduo su citrina 150			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Virti makaronai su daržovių ir maltos mėsos padažu 180/35/35 Arbata 200				Varškė 100 Uogienė 50 Traputis 20 Arbata 150			
Trečiadienis				Ketvirtadienis			
B	R	A	Kcal	B	R	A	Kcal
46,4	41,4	162,1	1156,6	42,6	41,7	155,6	1129,9
<u>Pusryčiai</u>				<u>Pusryčiai</u>			
Grikių kruopų košė 180 Daržovės 60 Vaisiai 100 Arbata 150				Omletas 100 Daržovės 70 Arbata 200 Vaisiai 120			
<u>Pietūs</u>				<u>Pietūs</u>			
Vištienos sultinys su mėsos kukuliais ir makaronais 150 Bulvių plokštainis 140 Daržovės 80 Jogurto-grietinės padažas 30 Vanduo su citrina 200				Daržovių sriuba 150 Natūraliai keptas žuvis maltinis 90 Bulvių košė 100 Burokėlių salotos 100 Vanduo su citrina 200			
<u>Vakarienė</u>				<u>Vakarienė</u>			
Varškėčiai 120 Uogienė 45 Arbata 200				Varškės apkepas su ryžiais 120 Grietinės padažas su vanile 40 Arbata 200			
Penktadienis							
B	R	A	Kcal				
44,3	43,1	176,7	1195,2				
<u>Pusryčiai</u>							
Manų kruopų košė 150 Duona, sviestas, agurkas 30/4/20 Arbata 200 Vaisiai 110							
<u>Pietūs</u>							
Agurkinė sriuba 150 Duona 30 Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis daržovėmis 250/68 Daržovės 80 Vanduo su citrina 200							
<u>Vakarienė</u>							
Pieniška miežinių 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.

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

Lopšelis – darželis „Pušynėlis“ dietistė

SKANAUS! ☺