

RADVILIŠKIO R. ŠEDUVOS LOPŠELIS – DARŽELIS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

5-7 metų vaikams

(PU pietūs)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30
val.

Parengė Radviliškio rajono
visuomenės sveikatos biuro
Mitybos specialistė
Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,32
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	90	16,97	6,82	6,46	155,08
Daržovių padažas	P-4	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	60	0,77	4,09	1,92	45,27
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			26,04	20,05	77,34	564,51

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (augalinis)	S-20	150	3,85	3,27	15,67	96,60
****Lietuviški šaltibarščiai	S-11	180/8	4,63	5,81	10,45	111,11
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos guliašas (tausojantis)	A-28	100	16,95	11,23	7,86	200,31
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-26.1	60	0,41	4,04	2,21	44,85
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			26,57	21,14	75,95	575,64
****Iš viso:			27,35	23,68	70,73	590,15

Vakarienė 15.30 val.

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18	160	3,06	3,22	15,05	89,62
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virtų bulvių blynai su kiauliena (tausojantis)	53A	160	11,21	9,16	29,71	246,12
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Iš viso:			19,06	22,17	89,05	603,77

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta brokolių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-5	150	2,05	3,21	10,81	74,66
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-15.1	80	18,13	10,93	6,22	195,77
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,58
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ***aliejumi	GS-11.1	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,11	21,37	75,17	568,07

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-14	150	1,48	3,40	10,09	73,71
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Plovas su kiauliena (tausojantis)	3 A/2026	60/120	20,23	16,43	34,09	355,57
Marinuoti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	9,50
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,63	21,01	88,52	622,51

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Trinta žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-9	150	6,58	3,45	19,89	136,14
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Daržovių padažas	P-4	30	0,62	4,78	1,84	50,08
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais ***aliejum	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,74	18,42	74,70	584,18

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Trinta daržovių sriuba (augalinis)	S-12	150	2,07	3,24	11,97	84,42
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu (tausojantis)	A-6.3	180	18,14	17,98	21,74	321,34
Pomidorų ir agurkų salotos	Sal-14	70	0,60	2,47	2,18	33,35
Iš viso:			24,38	24,62	70,33	588,01

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Trinta žiedinių kopūstų su daržovėmis sriuba (augalinis)	S-9	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	36 A/2026	190	13,58	8,36	45,57	307,86
Sviesto – grietinės padažas	P-1	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Iš viso:			19,30	21,13	92,66	613,51

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8.1	150	1,28	3,08	9,14	67,92
****Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1.1	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kepta su garais riebi žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T2017	70	12,00	15,85	0,35	192,09
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su obuoliais	32 S/2014	60	0,93	7,48	5,26	90,99
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			20,40	30,45	69,71	613,42
****Iš viso:			20,75	30,03	71,37	613,47

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Vištienos maltinis su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	80	16,61	12,21	3,00	188,33
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Pekino kopūsto salotos su pomidorais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			28,79	22,92	78,79	613,35

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
** Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			21,92	26,94	72,99	588,08

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Burokėlių sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (augalinis)	S-20	150	3,85	3,27	15,67	96,60
****Lietuviški šaltibarščiai	S-11	180/8	4,63	5,81	10,45	111,11
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-18	80	18,99	6,48	3,85	149,44
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	60	0,69	5,07	1,73	52,60
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			29,66	16,14	78,43	544,24
****Iš viso:			30,44	18,68	73,21	558,75

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-19	60/60	19,61	7,56	5,09	160,10
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pomidorų ir agurkų salotos	Sal-14	70	0,60	2,47	2,18	33,35
Iš viso:			29,30	15,80	74,05	530,49

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,33
**Agurkų sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis)	Sr-19	150	1,59	3,16	11,26	76,90
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Žuvies kukulis (tausojantis)	A-73	80	17,37	8,16	4,76	161,96
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,21	1,75	19,13	103,88
Burokėlių salotos su agurkais, žaliais žirneliais ir ***aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			27,31	19,49	85,33	602,18

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai, g.	Riebalai, g.	Angliavandeniai, g.	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,00
**Špinatų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-10.1	150	1,92	3,22	12,21	79,47
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A-35	120	11,66	22,34	7,25	276,70
Bulvių košė	GS-3	60	1,13	1,89	8,09	53,58
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			19,03	33,46	63,98	613,08

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.;
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g. jei teikiama papildomo maitinimo metu);
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė: Deimantė Ivanauskaitė