

UTENOS LOPŠELIS - DARŽELIS

„ŠALTINĖLIS“

Basanavičiaus 73, Utena

15 Dienų

VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 17³⁰ val.

2023m.

I SAVAITĖ
PIRMADIENIS



Direktoriė
Zita Kumpienė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Penkių grūdų košė su sviestu (82%) tausojantis	126	200/5g	5,29	6,27	23,18	177,00
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu 45%	325	22/4/12g	4,78	7,99	9,73	132,82
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Vaisiai	900	120g	0,48	0,00	11,88	54,00
Viso:			10,59	14,26	44,95	363,16

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Burokėlių sriuba augalinis tausojantis	401	150g	1,25	2,46	9,68	64,24
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	720	85g	17,24	8,62	8,36	177,29
Grikių košė (tausojantis)	322	200/5g	4,31	4,94	27,09	162,50
Raugintų agurkų salotos (švž. daržovių salotos)	404	100g	0,80	0,38	2,40	30,68
Uogų gėrimas	528	200g	0,23	0,11	1,72	9,18
Viso:			26,28	17,10	67,20	533,84

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	409	150g	16,68	11,68	23,38	266,34
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,67	19,72
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	405	75g	0,68	0,15	6,08	30,00
Viso:			17,56	11,93	34,13	316,06
Iš viso (dienos davinio)			54,43	43,29	146,28	1213,06



I SAVAITĖ
ANTRADIENIS

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kietagrūdžių makaronų košė su sviestu (82%) tausojantis	109	150/4g	3,44	2,44	23,97	129,68
Sūrio lazdelė	122	20g	5,12	4,08	0,38	24,40
Bananas	800	150g	2,74	0,18	37,80	160,20
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			11,34	7,00	62,31	315,62

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Ryžių sriuba augalinis (tausojantis)	226	150g	1,80	4,98	16,77	114,48
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Žuvies maltinis keptas (tausojantis) jūros lydekos file	213	80g	16,83	5,00	7,33	139,28
Bulvės virtos tausojantis	601	120g.	1,85	0,12	18,19	75,78
Burokėlių mišrainė augalinis	801	85g	1,87	0,71	7,53	57,34
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			24,84	11,40	67,95	478,32

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Daržovių troškiny su kalakutiena (tausojantis)	432	200g	11,26	6,31	20,08	177,76
Duona su sviestu (82%)	108	35/4g	2,47	3,88	17,45	119,67
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,73	10,19	37,53	297,43
Iš viso (dienos davinio)			49,91	28,59	167,79	1091,37

I SAVAITĖ
TREČIADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	323	200/5g	5,69	6,15	27,56	180,39
Trinta varškė(9%)	115	65g	10,30	5,65	5,24	113,76
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Obuolys	900	120g	0,48	0,00	11,88	54,00
Viso:			16,71	11,90	49,41	368,84

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kopūstų sriuba augalinis tausojantis	413	150g	1,70	2,46	8,38	60,92
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Vištienos krūtinėlių maltinis (tausojantis)	415	85g	10,67	12,81	2,82	170,80
Ryžiai virti (tausojantis)	245	180g	3,60	0,99	32,01	143,52
Daržovių padažas	231	40g	0,82	3,39	2,45	43,60
Raugintų agurkų (švž. daržovių) salotos (augalinis)	404	100g	0,80	0,38	2,40	30,68
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			20,08	20,62	66,19	540,96

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Omletas su žaliais žirneliais (tausojantis)	301	90/50g	10,46	8,43	7,45	158,23
Duona viso grūdo su sviestu (82%)	108	35/4g	2,47	3,88	17,98	119,67
Kmynų arbata	102	200g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Viso:			13,41	12,31	36,95	323,26
Iš viso (dienos davinio)			50,20	44,83	152,55	1233,06

I SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Manų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	400	200/5g	4,50	4,89	23,35	149,04
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Sūrio lazdelė	122	20g	5,12	4,05	0,38	24,40
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Vaisiai	800	150g	2,70	0,18	30,80	160,20
Viso:			12,56	9,22	59,26	354,70

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Lęšių sriuba augalinis (tausojantis)	235	150g	0,95	2,70	16,77	111,04
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	200	85g	17,13	13,89	3,89	208,85
Virtos bulvės (augalinis) tausojantis	601	120g	1,85	0,12	18,19	75,78
Marinuoti burokėliai augalinis	249	100g	0,14	2,99	8,30	46,97
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			22,56	20,29	65,28	534,08

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Blynai su varške (tausojantis)	650	140g	13,47	9,77	39,15	296,22
Trintos uogos (augalinis)	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			13,67	9,87	43,72	315,94
Iš viso (dienos davinio)			48,79	39,38	168,26	1204,72

I SAVAITĖ
PENKTADIENIS



Direktorė
Lita Kumpiene

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	520	200/6g	4,07	6,05	22,31	164,01
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	325	22/4/12g	4,78	7,99	9,73	132,82
Vaisiai	900	120g	0,48	0,00	11,88	54,00
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,33	14,04	43,93	350,83

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Pupelių sriuba augalinis (tausojantis)	411	150g	5,08	1,98	15,12	93,78
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	227	90/60g	11,31	15,46	8,48	221,47
Kopūstų-agurkų salotos (raugintos daržovės) (augalinis)	218	110g	1,21	0,43	8,22	47,26
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			20,09	18,46	49,95	453,92

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	414	200g	9,17	7,22	27,46	219,53
Sūrio lazdelė	122	20g	5,12	4,08	0,38	24,40
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,88	54,00
Viso:			14,77	11,30	39,36	290,29
Iš viso (dienos davinio)			44,19	43,80	133,24	1095,04