



Direktorė
Marytė Kalinienė

VILNIAUS LOPŠELIO – DARŽELIO „MOLINUKAS“

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Keramikų g. 34, LT-10232 Vilnius, tel. (8 5) 231722,
el. p. rastine@molinukas.vilnius.lm.lt www.molinukas.vilnius.lm.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190018554

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4 – 7 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas 7:00 – 18:00 val.

2020 m. lapkričio 10 d.



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“

4-7 metų

I savaitė

PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	1	180/5/20	9,58	8,72	41,43	300,3
Arbata juoda be cukraus	10	200	-	-	-	
Iš viso			9,58	8,72	41,43	300,3

Vaisiai obuoliai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12.00 val. – 12:25 val.

Šviežių kopūstų sriuba su grietine 30%	20	150/5	2,4	3,3	15,62	195,7
Juoda duona su saulėrąžomis		40	3,1	0,4	19,9	80,4
Veršienos-ryžių-morkų troškiny (tausojantis)	30	70/150	13,3	23,04	48,6	415,0
Agurkų-pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	60	60	0,3	-	1,5	8,3
Iš viso			19,1	26,74	85,62	599,4

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Virtos bulvės su sviestu 82%	69	200/5	4,92	3,26	35,1	202,4
Ekologiškas kefyras 2,5%	9	200	5,6	5,00	8,2	98,0
Iš viso			10,52	8,26	43,3	300,4

Iš viso dienos daviny			39,96	44,03	184,29	1256,1
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****I savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****ANTRADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82%	2	150/3	5,77	4,20	22,44	135,15
Pilno grūdo duona su sviestu 82%, agurku	14	30/5/20	4,12	6,12	23,00	160,2
Kmynų arbata be cukraus	10	150	-	-	-	-
Iš viso			9,89	10,32	45,44	295,35

Vaisiai kriaušės		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12.00 val. – 12:25 val.

Burokėlių sriuba su grietine 30%	31	100/5	1,66	1,60	14,60	82,00
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,55	0,20	9,95	40,20
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	32	60	10,45	18,57	6,17	316,00
Pekino kopūstų salotos su paprikomis pomidorais alyvuogių aliejumi	44	80	1,00	4,00	6,26	65,10
Iš viso			14,66	24,37	36,98	503,30

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Daržovių troškiny (žiediniai kopūstai, brokoliai, morkos) su vištienos krūtinėlių mėsa	42	150/40	3,45	5,47	25,65	160,50
Ekologiška duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Arbata juoda be cukraus		150	-	-	-	-
Iš viso						203,54

Iš viso dienos daviny			29,48	40,48	116,60	741,84
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****I savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****TREČIADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinė košė su trintomis braškėmis	3	200/30	14,32	9,38	71,05	374,3
Mėtų arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			14,32	9,38	71,05	374,3

Vaisiai apelsinas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12.00 val. – 12:25 val.

Ryžių kruopų sriuba	22	150	2,0	1,1	12,08	154,6
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,2	0,4	17,3	79,0
Vištienos krūtinėlės muštinukas (tausojantis)	33	70	13,1	14,4	5,4	245,7
Troškintos morkos su sviestu 82%	41	150	3,82	11,16	19,93	190,5
Iš viso			21,12	27,06	55,43	569,80

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Omletas	49	100	14,3	8,61	6,08	155,63
Ekologiška duona su sviestu 82%, pomidoru	5	35/5/20	2,43	5,74	15,23	118,90
Kakava	12	200	2,8	2,5	17,67	99,6
Iš viso			19,53	16,85	38,98	374,13

Iš viso dienos davinys			55,73	53,59	179,40	1374,20
-------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****I savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****KETVIRTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%	4	200/5	6,77	5,40	40,18	300,0
Pik-Nik sūrio lazdelės		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Ramunėlių arbata be cukraus	11	200	-	-	-	-
Iš viso			12,11	9,56	40,17	359,00

Vaisiai bananas		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Žirnių-perlinių kruopų sriuba	23	150	1,59	3,92	1,66	148,0
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,2	0,4	17,3	79,6
Balandėlis (kiaulienos sprandinė, kopūstai, ryžiai) tausojantis	34	160/15	16,0	26,87	13,59	357,4
Pomidorai		60	0,63	3,2	5,1	46,81
Iš viso			20,42	54,81	27,65	558,86

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Varškės-morkų apkepas su trintomis spanguolėmis (tausojantis)	23	200/20	7,77	4,00	27,6	266,0
Arbata juoda be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			7,77	4,00	27,6	266,0

Iš viso dienos davinys			34,96	64,21	159,64	1239,86
-------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****I savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****PENKTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių košė su džiovintais vaisiais (spanguolės)	5	200/10	6,6	6,5	43,6	300,2
Jogurtas 2,5%		125	2,0	1,0	16,00	79,00
Juoda arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			8,6	7,5	59,6	379,2

Vaisiai obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Daržovių sriuba (brokoliai, morkos, šparagai)	24	150,0	8,0	4,5	38,2	160,0
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,2	0,4	17,3	79,6
Lašišų maltinukas (tausojantis)	35	70	2,17	7,1	0,32	151,73
Burokėlių-žirnelių, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	42	140/5	2,57	19,57	16,18	123,9
Iš viso			35,37	31,57	74,6	570,03

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Virtas kiaušinis		40	8,0	6,0	-	88,0
Daržovių rinkinukas (paprika-pomidoras)	43	60	1,04	0,32	6,89	34,52
Ekologiška duona su sviestu 82%		40/5	2,05	4,8	14,9	108,8
Ramunėlių arbata be cukraus	5	200	-	-	-	-
Iš viso			11,09	11,12	20,89	231,32

Iš viso dienos daviny			55,82	50,49	169,03	1236,55
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****II savaitė****PUSRYČIAI 8.30 val. – 8:55 val. PIRMADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kuskuso košė su sviestu 82 %	6	200/5	8,01	7,2	36,49	300,88
Pik-Nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Juoda arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			13,35	11,26	36,57	359,88

Vaisiai obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12.00 val. – 12:25 val.

Špinatų sriuba su grietine 30 %	29	150/5	1,60	3,80	9,70	176,53
Pilno grūdo duona		40	2,2	0,4	17,3	79,6
Netikras zuikis (jautiena kiaulienos sprandinė) tausojantis	43	70	19,3	31,4	27,5	436,1
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	44	160	0,63	3,2	5,1	46,81
Iš viso			30,88	44,85	81,50	761,38

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Varškės 9%-ryžių apkepas (tausojantis) su trintomis avietėmis	52	180/20	12,4	10,04	41,6	299,63
Ekologiškas jogurtas		125	0,94	0,50	0,90	79,00
Kmylių arbata be cukraus	11	200	-	-	-	-
Iš viso			13,34	10,54	42,50	378,63

Iš viso dienos davinys			57,57	66,65	160,57	1494,63
-------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****II savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val. ANTRADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su sviestu 82 %	7	200/5	4,74	3,10	35,43	148,50
Ekologiška duona su trintomis uogomis	14	45/15	3,40	0,7	36,9	75,90
Pienas 2,5%	2	200	5,60	6,40	9,40	116,00
Iš viso			8,01	10,2	81,73	340,40

Vaisiai obuolys		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:55 val.

Trinta pupelių sriuba	28	150	0,73	4,83	3,32	155,90
Juoda pilno grūdo duona		40	2,2	0,4	17,3	79,6
Troškintos vištienos blauzdelės (tausojantis)	36	80	21,4	12,20	0,57	243,00
Morkų-salierų salotos su alyvuogių aliejumi	43	160	0,84	15,01	6,58	80,00
Iš viso			25,81	32,59,	39,47	558,50

VAKARIENĖ 15:30 val. – 15:55 val.

Ryžiai su žuvies (šamo), daržovių troškiniu (tausojantis)	98	200/50	12,02	8,12	13,86	186,70
Ramunėlių arbata be cukraus	12	200	-	-	-	-
Iš viso			12,02	8,12	13,86	186,70

Iš viso dienos daviny			45,84	50,73	135,06	1141,60
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****II savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val. TREČIADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė su sviestu 82 %	2	200/5	8,01	7,20	36,49	234,88
Ekologiška duona su sviestu 82 % ir kiaušinių	15	40/5/20	4,16	2,61	6,18	115,00
Juoda arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			12,17	9,81	42,67	349,88

Vaisiai mandarinai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12.00 val. – 12:25 val.

Žirnių sriuba	26	150	6,62	4,3	23,09	150,13
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,2	0,40	17,3	79,6
Kalakutienos zrazas (tausojantis)	37	90	15,62	7,53	7,61	212,10
Aisbergo salotos (paprika, agurkai, porai) su alyvuogių aliejumi	44	140	0,63	3,20	5,10	46,81
Iš viso			26,47	15,43	59,00	514,44

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Varškės 9% virtinukai su speltos miltais	55	180	23,00	13,95	57,03	271,00
Jogurto 3,5% padažas		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Kakava	12	200	2,80	2,50	17,67	99,60
Iš viso			25,80	16,45	74,70	374,70

Iš viso dienos daviny			64,44	41,69	176,37	1239,02
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****II savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val. KETVIRTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė	8	200	7,80	5,10	31,70	201,00
Jogurtas 2,5 %		125	2,82	2,50	9,1	71,00
Kmynų arbata be cukraus	23	200	-	-	-	-
Iš viso			8,74	5,60	32,60	272,00

Vaisiai Kriaušės		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:55 val.

Agurkinė sriuba su grietine 30%	27	150/5	3.42	4.06	18.02	157.20
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2.2	0.40	17.30	79.60
Virtų bulvių- mėsos (sprandinės) apkepas su sviesto 82 % grietinės 30 % padažu	38	180/15	10.74	9.96	52.34	293.00
pomidoras		60	0.70	3.30	5.60	43.20
Iš viso			28.53	17.62	79.29	533.80

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Troškinti kopūstai su vištiena	80	200/40	3,68	12,91	15,02	210,00
Ekologiška duona		40	3,00	0,30	19,80	90,40
Ramunėlių arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			6,68	13,21	34,82	300,40

Iš viso dienos daviny			43,95	36,43	146,71	1162,20
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****II savaitė**Direktorė
Maryte Kalinienė

PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.**PENKTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė	9	200	7,71	3,29	37,99	203,40
Pienas 2,5 %	10	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Grūdėta varškė 7 %	18	100	8,40	4,90	1,89	85,26
Iš viso			22,91	13,19	49,68	400,66

Vaisiai mokytės		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Žiedinių kopūstų sriuba su grietine 30 %	24	150/5	4,65	4,29	18,73	123,52
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,2	0,40	17,30	79,60
Žuvies maltinis (tilapijos) tausojantis	35	80	1,03	0,05	9,42	241,72
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais, alyvuogių aliejumi	42	160	0,70	3,10	5,09	48,21
Iš viso			21,67	20,29	69,34	598,21

VAKARIENĖ 15:30 val. – 15:55 val.

Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu (morkos, porai, paprika, pomidorai)	28	180/30	5,67	5,96	17,88	236,32
Kmynų arbata be cukraus	12	200	-	-	-	-
Iš viso			5,67	5,96	17,88	236,32

Iš viso dienos davins			50,25	39,44	136,90	1291,19
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Direktorė
Marytė Kalinienė
M. Kalinienė

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“

4-7 metų

III savaitė

PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val. PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų košė (tausojanti)	8	200	8,01	7,20	36,49	246,00
Pik Nik sūrio lazdelės	16	20	5,34	4,16	0,08	59,00
Kmynų arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			13,35	11,36	36,57	305,00

Vaisiai obuoliai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Trinta moliūgų sriuba	25	150	3,00	6,60	44,50	128,10
Pilno grūdo duona		40	2,20	0,40	17,30	79,60
Troškinti kopūstai su veršiena (tausojantys)	38	200/70	17,80	24,00	31,70	382,40
Marinuoti agurkai	60	40	0,60	0,08	1,52	9,20
Iš viso			24,20	31,08	95,02	599,30

VAKARIENĖ 15:30 val. – 15:55 val.

Omletas su žaliais žirneliais (tausojantis)	51	100/15	14,70	18,90	5,50	213,40
Ekologiška duona su sviestu	5	40/5	2,05	4,80	14,90	108,80
Juoda arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			16,75	23,70	204,00	322,20

Iš viso dienos davinys			54,30	66,14	335,59	1226,50
-------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------


LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“
4-7 metų III savaitė
PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.
ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinė košė su sviestu 82 %	3	200/5	8,80	6,10	41,70	251,30
Ekologiška duona su sviestu 82 % ir fermentiniu sūriu	18	35/5/15	6,28	7,16	18,76	123,50
Juoda arbata be cukraus	10	200	-	-	-	-
Iš viso			15,08	13,26	60,46	374,80

Vaisiai Kriaušės		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Kalafiorų sriuba su grietine 30 %	27	150/5	3,42	4,06	18,02	117,86
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	3,00	0,30	19,80	79,6
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	39	100/70	10,74	4,96	52,34	293,00
Birūs griekiai	7	100	4,74	3,10	35,43	148,50
Daržovių rinkinys su alyvuogių aliejumi	44	60	0,80	3,00	4,70	49,00
Iš viso			22,70	15,42	130,29	698,76

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Žuvies (šamo) kukulis (tausojantis)	35	50	21,70	7,10	0,32	151,73
Viso grūdo makaronai	16	100	3,80	4,23	26,10	153,20
Raudonų kopūstų salotos	44	60	0,80	3,00	14,70	49,00
Juoda arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			26,30	14,33	41,12	353,93

Iš viso dienos daviny			41,80	46,10	231,87	1427,49
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Direktorė
Marytė Kalinienė
M. Kalinienė

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“

4-7 metų

III savaitė

PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val. TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kuskuso košė su sviestu (tausojanti)	16	200/5	8,01	7,20	36,49	300,88
Sumuštinis su varškės sūriu	18	35/5/15	6,28	7,16	18,76	123,50
Juoda arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			14,29	14,36	55,25	424,38

Vaisiai mandarinai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
--------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Pomidorų-ryžių sriuba su grietine 30 %	22	150/5	2,00	1,10	12,08	154,60
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	2,20	0,40	17,30	79,6
Vištienos maltinis (tausojantis)	33	70	13,10	14,40	5,40	245,70
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	43	140	0,84	15,01	6,58	201,30
			18,14	30,91	41,36	580,60

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Avinžirnių troškiny su kalakutiena morkomis, svogūnais, pomidorų padažu	30	200	4,83	4,43	18,93	224,60
Ekologiška duona su sviestu 82 %		40/5	3,00	7,30	19,80	90,40
Mėtų arbata be cukraus		200	-	-	-	315,00

Iš viso dienos daviny			40,26	57,00	135,34	1319,98
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

**LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“****4-7 metų****III savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****KETVIRTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 %	4	200/5	8,72	8,5	42,57	271,60
Jogurtas ekologiškas		80	3,33	2,56	10,14	76,48
Arbata juoda be cukraus		200	-	-	-	-
			12,05	11,06	52,71	345,08

Vaisiai Bananai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
-----------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Burokėlių sriuba su grietine 30%	31	200	6,62	4,30	23,09	150,13
Juoda duona su saulėgrąžomis		40	3,60	0,40	23,20	79,6
Jautienos-kiaulienos kukulis su ryžiais (tausojantis)	32	70	15,62	19,53	7,61	286,10
Troškinti kopūstai	42	160	2,3	4,2	18,20	43,40
Iš viso			24,76	32,03	72,10	585,03

VAKARIENĖ 15.30 val. – 15:55 val.

Varškės-pilno grūdo makaronų apkepas (tausojantis) su trintomis braškėmis	51	180/40	22,66	4,75	40,83	326,00
Ramunėlių arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso			22,66	4,75	40,83	326,00

Iš viso dienos daviny			59,47	37,84	165,64	1256,11
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

LOPŠELIS – DARŽELIS „MOLINUKAS“**4-7 metų****III savaitė****PUSRYČIAI 8:30 val. – 8:55 val.****PENKTADIENIS**

Patiekalo pavadinimas	R. p Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu 82 %	7	150/5	3,55	2,32	26,57	111,37
Pienas 2,5 %	2	200	5,60	6,40	9,40	116,00
Iš viso			9,15	8,72	35,97	227,37

Vaisiai morkytės		100	0,76	0,30	13,94	56,00
------------------	--	-----	------	------	-------	-------

PIETŪS 12:00 val. – 12:25 val.

Raugintų kopūstų sriuba	20	100/5	1,60	2,20	10,41	173,80
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,55	9,95	9,95	40,20
Lašišos kepsneliai (tausojantis)	40	70	11,34	12,69	10,44	202,18
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais, alyvuogių aliejumi	68	80	1,54	8,72	7,74	106,78
Iš viso			16,03	23,81	38,54	522,96

VAKARIENĖ 15:30 val. – 15:55 val.

Grūdėta varškė su trintomis uogomis	18	70/30	8,40	4,90	1,89	85,26
Kakava	12	100	1,40	1,25	8,83	49,80
obuolys		150	-	-	16,00	67,00
Iš viso			9,80	6,15	26,72	202,06

Iš viso dienos daviny			34,98	38,68	101,23	952,39
------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

