

Vaikų priežiūros ir ugdymo centras Ganeša

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

_____ DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

_____1,5-6_____

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 07 iki 19 val.

Šis valgiaraštis sudarytas mitybos specialistės Vaidos Kurpienės ir dietistės Erikos Dzinzimaitės

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių pilno grūdo dribsnių košė su moliūgu ir cinamonu		250	7,49	7,46	35,11	237,12
Obuolys		200	0,8	0,8	26,0	106,0
Vanduo		200	-	-	-	-
Iš viso:			8,29	8,26	61,11	343,12

Pietūs 12:30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba		250	5,61	5,23	14,85	119,44
Makaronai su sojos – daržovių užpilu		170/50	28,14	8,73	42,61	452,03
Šviežias pomidoras		100	1,0	0,2	4,1	17,0
Duona (bemielė, pilno grūdo) su sviestu		30/5	0,5	4,61	14,05	101,98
Žolelių arbata		200	-	-	-	-
Iš viso:			35,25	18,77	75,61	690,45

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis pilno grūdo bemielės duonos su keptu burokėliu		140/200	4,58	15,83	54,46	367,88
Citrinos arbata		200	-	-	0,3	2,1
Iš viso:			4,58	15,83	54,76	369,98
Iš viso (dienos davinio):			45,53	42,86	191,48	1403,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyto įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų košė su grietine		250	7,07	7,24	43,4	274,4
Žolelių arbata		200	-	-	-	-
Kriaušė		200	0,8	0,6	26,8	104,0
Iš viso:			7,87	7,84	69,2	378,4

Pietūs 12:30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba		250	6,3	6,3	2,29	129,26
Pupelių kotletai		150	20,46	8,96	50,02	311,38
Morkų salotos		205	2,06	4,38	17,68	125,09
Duona (bemielė, pilno grūdo) su sviestu		30/5	0,5	4,61	14,05	101,98
Arbata		200	-	-	-	-
Iš viso:			31,32	24,25	84,04	667,71

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptos daržovės, grietine		200/5	3,58	6,79	11,66	131,67
Duona (bemielė, pilno grūdo) su sviestu		70	1,0	9,33	28,1	203,96
Arbata		200	-	-	-	-
Iš viso:			4,58	16,12	39,76	335,63
Iš viso (dienos davinio):			43,77	48,21	193,0	1381,74

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su moliūgu		250	5,45	5,0	38,15	219,65
Apelsinas		300	2,4	0,6	33,0	129,0
Vanduo		200	-	-	-	-
Iš viso:			7,85	5,6	71,15	348,65

Pietūs 12:30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba		250	5,46	5,52	17,05	117,71
Blynai su varške ir bananais		170/40	20,5	16,76	37,25	375,24
Obuolių – kriaušių salotos		210	0,86	0,62	27,01	103,55
Duona (bemielė, pilno grūdo) su sviestu		30/5	0,5	4,61	14,05	101,98
Vanduo		200	-	-	-	-
Iš viso:			27,32	27,51	95,36	688,48

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo kvietinių miltų morkų pyragas		120	6,36	12,84	58,35	362,76
Arbata		200	-	-	-	-
Iš viso:			6,36	12,84	58,35	362,76
Iš viso (dienos davinio):			41,53	45,95	224,86	1429,73

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje
