

Titulinis



Tvirtinu:
L. e. p. direktori
Jūratė Nemaišienė
J. Nuy.

UAB „ALZENA“

VILNIAUS PAVILNIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Kolaso g. 18, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Parengė: Alvyra
Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra
Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Pirmadienis




Tvirtinu:
L. e. p. direktori
Jūratė Venckienė
Jūratė

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis) P	3-3/38T 3	250	6,61	2,97	60,25	294,19
Sviestinis kruasanas P, K, G		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5%rieb.) P		150	4,65	3,75	6,90	79,95
Viso:			6,61	2,97	60,25	465,89

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) G, K	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102 T	100(65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	80/10	1,25	5,15	9,20	88,15
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			30,43	23,90	74,28	633,89

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (9%) P, K, G	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Sezoniniai vaisiai*		80	1,21	0,48	22,31	89,60
Nesaldinta arbata (kmyņu)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	9,41
Iš viso:			15,09	17,91	45,71	384,01

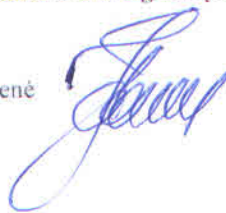
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52,13	44,78	180,24	1483,79
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Antradienis




Tvirtinu:
D. e. p. direktorė
Jūratė Benčiūnienė


Pusryčiai 7.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) G, K	6-3/61AT	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu G, P	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (erskėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,50	15,66	61,66	396,51

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis) (tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis) K, G	34A	75	18,5	7,69	7,13	228,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3	80/8	0,89	5,14	3,20	62,60
Švieži agurkai *	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,44	23,40	63,68	631,83

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis) P	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Sviesto-grietinės (30%) padažas P	3P	50	0,62	12,85	0,80	182,95
Kefyras 2,5% P		150	4,80	3,75	5,85	76,35
Iš viso:			11,98	22,53	34,79	451,49

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53,92	61,59	160,13	1479,83
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Trečiadienis



Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis



Tvirtinu:
f.e.p. direktorė
Jūratė Venckienė
Plyg.

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir kriaušėmis G, P	16-8/160	60(24/24/12)	5,79	3,29	14,90	112,34
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	9,11	59,73	385,48

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su buvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			42,85	36,08	74,54	603,25

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis) G, K, P	66A	150	10,10	8,30	27,10	223,00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	100	1,00	2,43	18,64	100,46
Pienas (2.5% rieb.) P		200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			17,30	15,73	54,94	430,06

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

76,30	60,92	189,21	1418,79
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Ketvirtadienis




Smirtini:
d. e. p. direktoriė
Spiratė Bernaušienė
J. K.

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) G, P	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis) K	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) G, P	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30%rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis) P, K, G	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%) P	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)*		50(20/30)	0,79	0,06	4,22	20,58
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,14	19,87	84,82	633,23

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgų blynai su kefyrų (2,5%) P, K, G	4-6/122	120	6,65	8,22	20,17	181,26
Grietinė (30%) P	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su cinamonu G, P	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Iš viso:			10,12	17,97	28,90	413,16

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,24	56,10	157,22	1452,19
-------	-------	--------	---------

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Direktorė
Alvyra Žemaitienė



Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Penktadienis




*Sveikinu.
K. p. direktori
Jūratė Benčinienė
Alvyra*

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) G, P	3-3/35T	250	5,47	5,13	41,78	235,16
Trinta varške (9%) su trintomis braškėmis P	15-1/8	70(59/11)	9,06	5,08	5,84	108,69
Kakava su pienu P	4G	150	3,18	2,51	16,68	108,10
Iš viso:			17,71	12,72	64,30	451,95

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis) Ž	9-7/144T	100	18,67	0,35	0,12	78,32
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) P	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,59	30,29	66,67	636,17

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sviestu 82% (tausojantis) G, K, P	6-3/60T	100	5,57	3,23	29,37	168,87
Pomidorų padažas "Vaikiškas"		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Grietinė (30% rieb.) P	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,74	20,80	46,70	429,91
			58,04	51,09	130,97	1518,03

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Direktorė
Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Pirmadienis



Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis



about:blank
Sirtini
Rep. direktori
Jūratė Venckienė
Pirij -

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės(13%) sūriu G, P	36907	25/5/20	6,00	5,90	121,00	145,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,36	11,72	165,83	418,74

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlyje (15%) su morkomis (tausojantis) P	10-5/ 100T	120 (80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti kietiųjų grūdų kvietinių makaronai (tausojantis) G, K	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Kopūstų-agurkų salotos su salotų padažu (augalinis)*	3S	50	0,85	2,52	3,42	36,19
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,19	18,91	77,72	589,04

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis) P, K, G	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
Grietinė (30%) P	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kakava su pienu P	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			20,75	17,06	38,16	361,89

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

66,30	47,69	281,71	1369,67
--------------	--------------	---------------	----------------

* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Antradienis




Tvirtinu:
L. e. p. direktori
Iveta Venckienė
Iveta -

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojantis)P	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
EKO jogurtas "MIAU" 3,2% rieb. su braškėmis P	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (erškėtožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,95	12,93	49,23	361,40

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) P, K, G	108/161T	130(75/20/35)	22,99	3,32	4,47	139,73
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su aliejaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,40	20,67	74,35	613,67

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis) P, K, G	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Grietinė (30%) P	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			14,25	10,84	60,42	388,79

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

62,60	44,44	184,00	1363,86
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė





Tvirtinu. about:blank

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Trečiadienis

Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - Kiaušinis
Ž - Žuvis

Alvyra Žemaitienė
Alvyra Žemaitienė

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36T	200	5,04	4,35	54,87	278,26
Sviestinis kruasanas K, P, G		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2,5%) P	16-8/160	100	3,25	2,50	4,75	54,13
Iš viso:			9,92	11,95	69,17	424,14

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptos su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	80	2,01	3,32	14,39	95,49
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,45	32,96	45,67	606,97

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su morka kiauliena (tausojantis) G, K	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% riebi P		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,94	6,39	46,77	450,01

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,31	51,30	161,61	1475,12
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.



Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Tvirtinu:
D. p. direktorė
Jūratė Vencienė
J. J.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė su sviesto-grietinės padažu (tausojantis) P	102A	200/30	8,87	4,02	40,22	235,55
Cukinių keksiukai K, P, G	16-8/172	60	3,99	4,06	5,84	151,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,90
Iš viso:			12,86	8,08	46,06	387,15

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30%rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis) Ž, P, G	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) P	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsinai	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,65	23,89	67,46	595,27

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai P, K, G	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	21,80	65,56	462,40

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50,04	53,77	179,08	1444,82
-------	-------	--------	---------

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alyvra Žemaitienė

II savaitė
Penktadienis



Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Tvirtinu:
D. e. p. direktori
Gintarė Venckienė
gry-

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės Tigriukas (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)*		50(20/30)	0,79	0,06	4,22	20,58
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,04	21,20	32,97	364,96

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis) G, P, K	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Nesaldintas jogurtas (2,5%) P	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Braškių uogienė	15P	30	0,10	0,00	21,28	81,30
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			24,41	15,41	94,09	607,97

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutiškos mėsos įdaru (tausojantis) K	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30% P	14P	30	0,08	3,60	7,50	39,00
Kefyras (2.5%rieb.) P	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,00	21,01	48,36	418,25

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50,45	57,62	175,42	1391,18
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Parengė Alyvra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis) G, K, P	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Švelnus jogurtas "RYTAS" 2,7% rieb. su avietėmis ir melionais, P		125	2,80	2,70	13,50	98,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	15-3/1	150	0,02	0,01	0,05	0,41
Iš viso:			10,54	10,21	52,78	360,84

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	50	0,69	2,45	2,76	35,83
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	622,42

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais P, G, K	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% riebi P		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Pienas (2.5% riebi.) P		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	403,02

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,72	31,17	96,48	1386,28
--------------	--------------	--------------	----------------

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tirštą šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Antradienis




Tvirtinu:
L. p. direktoriė
Jūratė Venčinienė
pky-

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis) P	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smaližių dešra a/r (kalakutienos) G, P	3S	45/5/20	4,84	5,14	22,16	184,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			6,93	8,12	71,27	439,22

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	135,90
Konvecinėje krosnelėje keptas su garais jautienos maltinukas (tausojantis) K	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Biri grikių košė (tausojantis)	3-3/36AT	75	1,90	1,64	20,56	104,56
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,90
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			25,57	23,64	88,35	612,21

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su varške (9%) P	35A	150	11,11	5,87	24,85	195,66
Sviesto-grietinės (30%) padažas P	3P	20	0,25	5,14	0,32	73,18
Bandelė su cinamonu G, K,	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,75	0,75	7,80	412,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

35,25	32,51	167,42	1464,27
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Trečiadienis



Tvirtinu:
d. e. p. diektori
Jūratė Venckienė
plg

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), pilno grūdo batonas P, G	14-8/1	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (melisų)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,93	18,50	57,38	467,80

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Virti ryžiai (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,84
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,54	29,27	64,87	621,61

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu G, K	6-5/101T	150	7,76	9,09	34,48	250,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,24	9,57	50,08	319,44

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54,71	57,34	172,33	1408,85
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

14

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Ketvirtadienis




Tvirtinu:
D. e. p. diehtori.
Jūratė Kerčevičė
Sveji.

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų piurė su fermentinių sūriu (45%) ir grietinėle (30%) (tausojantis) P	3-3/44T	220	10,15	11,85	45,49	296,66
EKO jogurtas "MIAU" 3,2% riebi. su braškėmis P	125	125	4,10	3,10	14,10	102,00
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,25	14,95	59,59	398,66

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)*	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	113,24
Konvekinėje krosnelėje kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis) K	10-7/ 143T 5	110 (90/20)	26,78	13,07	5,84	248,14
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) P	3-3/51T	110	3,77	1,60	28,95	145,31
Daržovių salotos (be papriku) (augalinis)	7S	100	1,06	2,75	4,05	45,19
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			37,17	22,55	61,31	596,75

Vakarienė 15.00-15.30 val

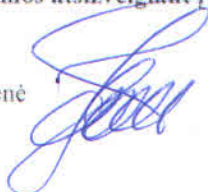
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	33/17	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			17,96	12,71	49,54	381,42

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

69,38	50,21	170,44	1376,63
-------	-------	--------	---------

- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



15

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Penktadienis




Alergenų ženklinimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Gintimui
d.e.p. direktoriui
Gintai Vencūnėnė
Plaj

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Sviestinis kruasanas P, K, G		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5% riebi.) P		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,48	13,00	65,85	428,99

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	107,43
Grietinė (30% riebi.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis) Ž, K, G	9-8/162T	80	21,47	3,93	6,28	146,39
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) P	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Salotos su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,24
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,29	15,80	76,10	571,70

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis) *	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Šviežių agurkų lazdelės *	44Š	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,54	0,56	13,76	443,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50,31	29,36	155,71	1444,30
-------	-------	--------	---------

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

