

Titulinis



Tvirtinu

direktoriaus pareigas
Greta Baliul

UAB „ALZENA“

Buivydiškių mokykla-darželis

Beržų g. 2A, Buivydiškių kaimas

Zujūnų sen. Vilniaus Raj.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laika
Nuo 8.00 iki 17.00

Parengė:
Technologė Alvyra
Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra
Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai **JVIRTINU**

G - Gliutenas

L. e. direktoriaus pareigas

K - kiaušinis

Greta Baliul

Ž - Žuvis

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	
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.	Išeiga (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 žirnėliai (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.	Išeiga (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 (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
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

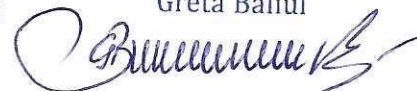
Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

TVIRTINU

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



Pusryčiai 7.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 (erškėtrožių 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.	Išeiga (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.	Išeiga (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 ženklavimas:

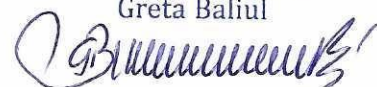
P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU
L. e. direktoriaus pareigas
Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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.	Išeiiga	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 apelsinais	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.	Išeiiga (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% rie.) 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

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

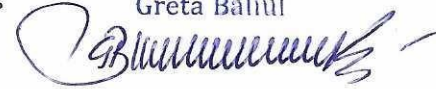
K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



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	
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.	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 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.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgų blynai su kefyru (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 sezoniškumą.

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

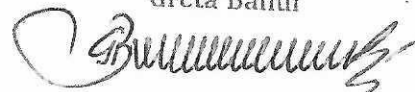
Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai **TVRŪTINI**
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

L. e. direktoriaus pareigas
Greta Baliul



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	
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.	Išeiga (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% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje 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.	Išeiga (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% rie.) 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

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58,04	51,09	130,97	1518,03
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

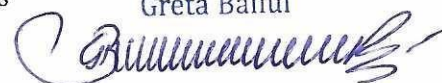
K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINŲ

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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.	Išeiiga (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 grietinėje (15%) su morkomis (tausojantis) P	10-5/ 100T	120 (80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virta kietagrudžių kviečių 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.	Išeiiga (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

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU
L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



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 (erškėtrožių 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

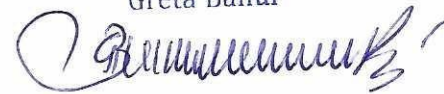
Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Trečiadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai **TVIRTINU**
G - Gliutenas
K - kiaušinis L. e. direktoriaus pareigas
Ž - Žuvis Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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.	Išeiiga (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% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje 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.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su malta kiaušiena (tausojantis) G, K	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
EKO sūrio lazdelė "MIAU" 40% riebs 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 sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Ketvirtadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul

Tvirtinu
Greta Baliul

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 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	0,00
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% riebi.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvies (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 apelsiniais	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“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai **TVIRTINU**

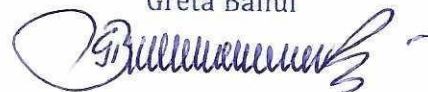
G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



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	
Pieniškos 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.	Išeiga (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.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos 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 sezoniškumą.

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

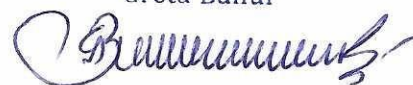
K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU

l. c. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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 (kminų)	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.	Išeiiga (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.	Išeiiga (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 tiršta 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

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul

Tvirtinu
Greta Baliul

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 Smalžiųjų 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
Konvekinėje 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 sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

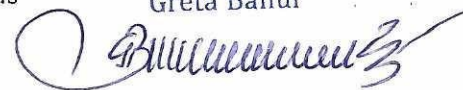
III savaitė
Trečiadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

TVIRTINU

L. e. direktoriaus pareigas
Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausoįantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Fermentinis sūris (45% rieĸ.), sviestas (82% rieĸ.), 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.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryĸiais (augalinis) (tausoįantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieĸ.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausoįantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Virti ryĸiai (tausoįantis)	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.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su darĸovių 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.

* Švieĸių darĸovių rinkinuke darĸovės gali būti keičiamos atsiĸvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas


K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



III savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukuruzų 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.	Išeiiga (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
Konvekciniėje 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.	Išeiiga (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	1376,83
--------------	--------------	---------------	----------------

* 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

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

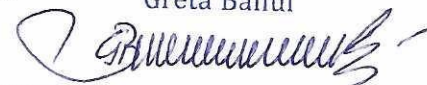
K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU

L. e. direktoriaus pareigas

Greta Baliul



Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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% rieб.) 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.	Išeiiga (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% rieб.) 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
Šalotos 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.	Išeiiga (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.