

UAB INDOLA
134977858
LT349778515
Laisvės pr. 60-1107, Vilnius
uabindola@gmail.com
+37067704153

VILNIAUS RAJONO VALČIŪNŲ GIMNAZIJOS
MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS
3-6m. amžiaus grupėms

Mokyklos darbo laikas 7:00-16:00 val.



TVIRTINU

Direktorius Igoris Voiniušas

[Handwritten signature]
UAB „INDOLA“
Direktorius R. Stanekė
[Handwritten initials]



1 SAVAITĒ

1 Pirmadienis		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliej. (aug.)(taus.)		250	7,1	4,78	36,32	226,00	3-3/34AT
Pienas 2,5%		100	4,8	3,75	7,02	98,65	
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
Nesaldinta arbata (aviečių)		150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			13,2	9,13	71,02	399,40	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Kopūstų sriuba su pomidorais (T) (A) (augalinis)(tausojantis)		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24
Ruginė duona		14	1,52	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)		70	19,07	4,58	3,05	112,00	P 026
Biri(plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojantis)		50	2,52	0,68	27,41	60,31	A97(Bičiuš.)
Šv.kopūstų , porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)		100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiuš.)
Vanduo		150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO			23,94	9,31	39,02	472,15	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuol.ir bananais(Tausoj.)(65/15/10)		90	6,52	16,10	48,9	295,32	6-8/161T
Nesaldus jogurtas(2,5%)		,,20	0,6	0,40	0,65	11,20	
Nesaldinta arbata (melisų)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			7,12	16,50	49,55	306,52	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti kitais variantais

1 SAVAITĖ

2 ANTRADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)	110	6,51	11,11	35,92	218,36	3-3/43AT
Pienas 2,5%	100	4,8	3,75	7,02	98,65	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	75,9	0,60	14,44	59,01	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	„17-1/2
IŠ VISO		87,21	15,46	57,38	376,02	
Valgiaraštis (PIETŪS)						
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015
Viso grūdo ruginė duona	14	1,52	0,30	10,27	43,40	1Š(Bičius.)
Varškės(9%) ir ryžių apkepas(tausojantis)	122,98	17,91	11,12	5,87	382	V012
Natūralus jogurtas 2,5%	10	0,2	0,20	0,2	3	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	75,9	0,60	14,44	59,01	
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25	
IŠ VISO		24,42/30,80	18,86/22,25	38,94/34,16	582,40	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)						
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai)su kietuoju sūriu 45% (100/15) (tausojantis)	115	7,75	9,12	34,51	359,99	6-5/10T
Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0	0,00	0	0	,17-1/2
IŠ VISO		7,75	9,12	34,51	359,99	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti kitais variantais

1 SAVAITĖ

TREČIADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
3	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Avižinių dribsnių košė su obuoliais,cinamonu ir alyv.aliejumi(augalinis)(tausojantis)	250	7,20	9,80	41,3	280,80	3-3/31AT
	Pienas 2,5%	100	4,8	3,75	7,02	98,65	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	75,9	0,60	14,44	59,01	
	Čiobrelių arbata(nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		87,90	14,15	62,76	438,46	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Ryžių kr.sriuba su bulv.ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3,12	3,48	24,36	127,1	14S(Bičiuš.)
	Ruginė duona	14	1,50	0,3	10,26	30,13	1Š(Bičiuš.)
	Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)	80	23,54	19,92	10,16	101,50	Ž013
	Virtos bulvės(tausojantis)(augalinis)	75	3,07	0,02	21,97	44,56	4-3/65AT
	Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)	100	1	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
	Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	,17-1/2
	IŠ VISO		33,82/32,23	29,15/27,56	76,55/85,68	518,59	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Omletas su sūriu (tausojantis)	88/20	11,72	15,12	4,4	206,35	A91(Bičiuš.)
	Žalieji žirneliai (augalinis)	50	2,46	1,00	7,8	32,00	SA48(Bičiuš.)
	Ruginė duona	20	1,5	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	
	IŠ VISO		15,68	16,42	22,46	281,75	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti kitais variantais

1 SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
4 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Kukurūzų kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)	220	5,79	2,63	45,9	263,3	3-3/41AT
Pienas 2,5%	100	4,8	3,75	7,02	98,65	
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	1,32	0,60	27,68	79,62	
Citrinų arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO		11,91	6,98	80,60	441,57	
Valgiaraštis (PIETŪS)	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)	150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičiuš.)
Ruginė duona	14	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Plovas (vištiena)(tausojantis)	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71	10-5/109T
Morkų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis)	100	1,78	0,83	8,72	52,36	2-1/7A
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		26,93	22,39	52,21	562,25	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Avižinių dribsnių sklindžiai su obuoliais (tausojantis)(80/10)	90	6,56	16,10	48,9	296,31	6-8/161T
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0,71	0,38	0,68	8,90	
Nesaldinta arbata(ramunėlių)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO		7,27	16,48	49,58	305,21	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti kitais variantais

1 SAVAITĖ

5 PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Kvietinių kr.košė su alyv. aliejumi (aug. Tausoj.)		200	8,5	6,06	52,33	297,92	T.M. KR000
Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną*		80	0,76	0,45	14,44	59,01	
Nesaldinta arbata (aviečių)		150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			9,3	6,5	66,8	356,9	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)		150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT
Ruginė duona		14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)60/55/		130	15,73	12,25	7,05	205,73	P005
Morkų ir obuolių salotos su saulėgražomis(augalinis)		100	1,65	0,72	8,78	58,22	A97(Bičiuš)
Vanduo		150	0	0	0,22	2,25	,2-1/12
IŠ VISO			22,78	18,92	52,67	476,56	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (60/60)(tausojantis)		120	15,2	7,20	35,5	267,40	7-3/60T
Grietinės(30%) ir uogienės pdažas		15/15	0,4	5,60	10,52	46,20	14P-15P
Nesaldinta arbata (mėtų)		150	0	0,00	0	0	,17-1/2
IŠ VISO			15,60	12,80	46,02	313,60	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais



2 SAVAITĒ

6 PIRMADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Biri perlinių kr. Košė su ypač tyru alyv, aliejumi(augal.)(tausoj.)	110	3,76	1,79	29,52	146,98	3-3/45AT
Pienas 2,5	100	6,40	5,01	9,36	98,65	
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*	80	0,76	0,30	13,99	59,01	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	.17-1/2
IŠ VISO		10,92	7,10	52,87	304,64	
Valgiaraštis (PIETŪS)						
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(agalinis)	150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)(55/35)	90	14,72	9,78	5,46	168,78	K004(tikra m)
Kiet. Kviečių makaronai (augalinis)(Tausojntis)	75	3,07	0,02	21,97	102,31	8Gar(Bičiuš.)
Morkų,obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi(aug.)	75	1,56	7,43	6,53	99,27	2-1/21A
Vanduo	150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		22,11	23,25	60,62	487,41	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)						
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82)(tausoj.)	310	12,9	7,22	55,59	338,69	3-3/47AT
Nesaldinta arbata (melisų)	150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
IŠ VISO		13,20	7,22	69,90	338,69	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

AS 6

2 SAVAITĖ

7 ANTRADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	8,30	7,00	40,05	268,20	3-3/55AT
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	0,76	0,45	14,44	59,01	,16-1/1
Žalioji arbata su citrina (nesaldinta)	150	0	0	0	0	.17-1/2
IŠ VISO		9,06	7,45	54,49	327,21	
Valgiaraštis (PIETŪS)						
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Perlinių kr. sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss
Ruginė duona	14	1,50	0,3	10,26	43,4	1Š(Bičiuš.)
Vištienos troškinys su ryžiais(tausojantis)	100/50	2,27	0,54	20,34	263,74	K3(Bičiuš.)
Morkų, salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	75	15,75	7,46	6,56	99,28	2-1/21A
Vanduo	150	0	0,00	0	2,25	
IŠ VISO		41,71	23,99	54,01	545,82	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)						
	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
Kukurūzų kr. piurė su ferment.(45%) sūrių ir grietinėlė(30%) (tausojantis)	220	11,16	11,85	45,49	326,32	3-3/44T
Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
IŠ VISO		11,16	11,85	45,49	326,32	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais



2 SAVAITĖ

8	TREČIADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Sorų kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(aug.tausoj.)	200	9,28	5,30	60,82	325,67	3-3/37AT
	Morkų lazdelės	80	0,8	0,20	7	32,50	
	Mėtų arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0,00	.17-1/2
	IŠ VISO		10,08	5,50	67,82	358,17	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Kopūstų, ž.žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150/5	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičiuš.)
	Pusruginė duona	14	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu(45%)(tausojantis)65/10	75	20,78	15,22	2,26	226,54	21K(n.BIČIUŠ)
	virti miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)	50	3,8	0,77	26,12	63,37	Gr005(tikra m)
	Cukiniju,agurkų ir morkų salotos(augalinis)	75	1,23	1,68	5,2	38,25	2-1/16A
	Vanduo	150	0	0	0	0,3	
	IŠ VISO		29,41	25,09	31	578,91	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	3-6m	
	Varškės(9%)apkepas su aguonomis (tausojantis)(50/49/1)	100	16,04	12,16	16,62	235,90	5-5/106AT
	Grietinė 30%	20	0,5	6,00	0,53	54,88	
	Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
	IŠ VISO		16,54	18,16	17,15	290,78	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais



2 SAVAITĖ

9 KETVIRTADIENIS Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išseigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
Pieniška miežinių kr.košė su sviestu(82%)(tauso	200/5	10,5	6,96	53,93	320,21	T.M.Kr001
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01	,17-1/2
Nesaldinta arbata (aviečių)	150	0,0	0,00	0,00	0,00	
IŠ VISO		10,8	7,41	66,81	379,22	
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išseigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT
Ruginė duona	14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis)	1900-04-19	9,06	10,87	23,06	228,40	7-8/162T
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01	
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		15,12	16,96	51,85	452,05	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išseigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
Kukurūzų krp. Košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliej. (augalinis)(tausojantis)	200	5,3	2,40	48,25	344,99	3-3/38AT
Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0	0,00	0	0	,17-1/2
IŠ VISO		12,48	6,11	61,24	344,99	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais



2 SAVAITĒ

10	PENKTADIENIS Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Biri Grikių kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliej.(augalinis)(tausojantis)	200	6,53	4,99	35,82	289,34	3-3/40T
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	80	0,76	0,45	14,44	59,01	
	Erškėtrožių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		7,29	5,44	50,26	348,35	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Kvietinių Kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010
	Ruginė duona	14	1,50	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Žuvies apkepas (tausojantis)	80	7,66	9,55	7,84	144,7	A41(Bičiuš)
	Biri ryžių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	50	0,1	2,40	1,12	60,32	A97(Bičiuš.)
	Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)	100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-3/61A
	Vanduo	150	0	0	0	2,29	
	IŠ VISO		15,05	26,78	57,94	474,10	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Morkų apkepas su varške(9%)ir jogurtu nesaldžiu 2,5% (70/70/16)	156	16,6	10,50	30,7	283,80	7-8/164T
	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		16,60	10,50	30,70	283,80	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

10

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
11	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Kvietinių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	200	8,63	6,89	37,24	248,00	PA29(Bičiuš.)
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)
	Aviečių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO IŠ VISO		9,39	7,34	51,68	307,01	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026
	Ruginė duona	14	1,50	0,26	10,26	43,8	15(Bičiuš.)
	Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis)	110	13,89	10,04	20,61	258,4	7-8/162T
	Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%,	30	1,2	0,80	1,3	16,71	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)
	Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	
	IŠ VISO		20,66	23,09	50,48	466,73	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Omletas(tausojantis)	100	9,67	15,06	5,49	207,96	8-8/162
	Ruginė duona	20	3	0,56	20,52	86,80	15(Bičiuš.)
	Nesaldinta aviečių arbata	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		12,67	15,62	26,01	294,76	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

3 SAVAITĖ

ANTRADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
12	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(augalinis)(tausoj.	250	7,90	4,78	3,81	216,24	3-3/34AT
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	80	0,76	0,45	14,44	59,01	SD(Boguš.)
	Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)	200	0	0	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		8,66	5,23	18,25	275,25	
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis (PIETŪS)	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	150/5	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičiuš.)
	(tausojantis)(augalinis)						
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	KeFyras 2,5	150	5,1	3,75	7,35	90,00	
	Bulvių plokštainis su kiauliena (T)	150	14,17	14,04	27,86	290,01	45(n.Bičiuš.)
	Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salot: su alyv. aliejumi (augalinis)	90	0,91	4,75	4,8	64,95	2-1/7A
	Vanduo	150	0	0	0	2,25	
	IŠ VISO		25,23	20,92	58,71	463,00	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	3-6m.	
	Mieliniai blynai	90	7,14	16,35	34,2	307,55	A67(Bičiuš.)
	Nesaldus jogurtas 2,5%	25	0,9	0,68	1,3	15,60	
	Nesaldinta arbata(ramunėlių)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		8,46	17,37	45,22	323,76	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

3 SAVAITĖ

13	TREČIADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Viso grūdo makaronai su alyv.aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojantis)	200	10,0	13,15	55,18	303,73	6-3/62AT
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	80	0,94	0,75	18,05	63,75	
	Nesaldinta arbata (miško uogų)	150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		10,9	13,90	73,23	367,48	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034
	Pusruginė duona	14	1,60	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)	85	16,17	16,83	10,72	239,96	A42(BIČIUŠ)
	Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)	50	1,72	3,74	15,58	52,89	G5(Bičiuš.)
	Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)	100	1,20	14,28	5,75	147,78	S7(Bičiuš.)
	Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
	IŠ VISO		25,33	31,51	50,24	580,94	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Orkaiteje kepti varškėčiai su kukurūzų kr.(tausojantis)(50/50)	100	17,91	11,11	16,41	286,31	7-8/160T
	Natūralus jogurtas 2,5	20	0,6	0,40	0,65	11,20	,15-1/2
	Nesaldinta arbata (vaisinė)	150	0	0,00	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		19,45	14,76	35,1	297,5	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

3SAVAITĖ

14 KETVIRTADIENIS							
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(aug.)(tausoj.)		250	9,30	5,03	60,83	325,68	3-3/37AT
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		80	0,76	0,30	14,88	59,01	
Citrinų arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0	,17-1/2
IŠ VISO			#REF!	5,33	75,71	384,69	
Valgiaraštis (PIETŪS)							
		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
Kopūstų,pamidorų,morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)		150	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)
Ruginė duona		14	1,50	0,30	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir darž.(tausojantis)		200(160/20/20)	18,62	4,01	44,17	292,78	68(n.BIČIUŠ)
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)		100	1	0,20	4,1	59	S44(Bičiuš.)
Vanduo		150	0	0	0	2,30	
IŠ VISO			23,84	15,25	76,78	487,86	
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)							
		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
Morkų apkepas su varške(9%)Ir nesaldžiu jogurtu 2,5%(T)		(75/75/25)150/25	18,81	11,90	34,79	321,64	7-8/164T
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO			19,57	12,20	49,67	321,64	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną .Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

3 SAVAITĖ

PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
15	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Ryžių kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojant	200	5,09	4,35	54,82	278,81	3-3/36AT
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,76	0,45	14,99	59,01	
	Vaisinė arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		5,85	4,80	69,81	337,82	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)
	Ruginė duona	14	1,50	0,26	10,26	43,4	1Š(Bičiuš.)
	Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje	50/50	23,1	4,60	8,2	179,11	A33(Bičiuš.)
	Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)	50	5,92	4,39	32,33	82,2	3-3/49AT
	Morkų salotos su agurkais, kukurūzais žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023
	Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	
	IŠ VISO		28,19	20,65	95,46	501,23	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
		3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	3-6m,	
	Virtinukai su varške (tausojantis)(100/50)	150	13,28	4,22	30,22	251,75	80(Bičiuš.)
	Grietinė 30%	20	0,48	6,00	0,62	58,60	
	Nesaldinta aviečių arbata	150	0	0,00	0	0,00	,17--1/2
	IŠ VISO		14,52	10,67	45,83	310,35	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais

218 15