

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

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazijos
MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnių amžiaus grupės

Darbo laikas 8:00-15:00 val.

TVIRTINU

UAB INDOLA

Direktorė Regina Staniulienė



Direktorius
Igoris Voinišas

1 DIENA

1 SAVAITĖ

1 Pirmadienis

Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliej. (augalinis) (tausojantis)		250	7,1	4,78	36,33	226,00	3-3/34AT
Pienas 2,5%		200	9,6	7,50	14,04	197,30	
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	
IŠ VISO			18,1	13,88	78,05	498,05	,17-1/2
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis)		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24 1Š(Bičiuš.) P 026 A97(Bičiuš.) SA6(Bičiuš.)
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	
Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)		100	26,32	6,3	5,38	168,32	
Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojantis)		120	6,05	1,63	65,78	144,74	
Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)		100	4,70	1,30	9,33	120,42	
Vanduo		150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO			41,10	12,84	108,80	574,73	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)		70	5,07	12,52	38,04	228,30	6-8/161T
Nesaldus jogurtas(2,5%)		15	0,45	0,30	0,5	8,40	
Nesaldinta arbata (melisų)		150	0	0,00	0	0,00	
IŠ VISO			5,52	12,82	38,54	236,70	,17-1/2
VISOS DIENOS			64,67	39,54	225,39	1309,48	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

2 DIENA

1 SAVAITĖ

2 ANTRADIENIS

Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis) Pienas 2,5% Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės* Vaisinė arbata (nesaldinta)		90	5,33	9,09	29,39	178,66	3-3/43AT
		200	9,6	7,50	14,04	197,30	
		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
		150	0	0	0	0	
	IŠ VISO		16,25	17,19	71,11	450,71	„17-1/2
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Varškės(9%) ir ryžių apkepas(tausojantis) Natūralus jogurtas 2,5% Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės* Vanduo		150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015
		20	2,17	0,43	14,66	62,00	
		150	17,91	11,12	5,87	398,7	1Š(Bičiuš.) V012
		20	0,4	0,40	0,4	6	
		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
		150	0,02	0,01	0,45	2,25	
	IŠ VISO		25,26	15,77	52,63	628,34	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/20) (tausojantis) Nesaldinta arbata (mėtų)		90	6,02	6,04	2,11	221,10	6-5/10T ,17-1/2
		150	0	0,00	0	0	
	IŠ VISO		6,02	6,04	2,11	221,10	
VISOS DIENOS			47,53	39,00	125,85	1300,15	

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

3 DIENA

1 SAVAITĖ

TREČIADIENIS

3 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5,76	7,84	35,3	230,64	3-3/31AT
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	
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
IŠ VISO		11,88	12,19	70	404,04	
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičiuš.)
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)	100	29,43	24,90	12,7	126,87	Z013
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičiuš.)
Tarkuotos šv. morkos su obuoliais, sezamo sėkl., citrinos sult. (augalinis)	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
Vanduo	150	0	0,00	0,45	2,25	,17-1/2
IŠ VISO		41,30	39,71	113,50	560,77	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Omletas su sūriu (tausojantis)	50/10	7,6	9,80	2,85	133,82	A91(Bičiuš.)
Žalieji žirneliai (augalinis)	50	2,46	1,00	7,8	32,00	SA48(Bičiuš.)
Ruginė duona	14	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	
IŠ VISO		11,56	11,10	20,91	209,22	
VISOS DIENOS		64,74	63,00	204,41	1174,03	

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

4 DIENA

I SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS

4 Valgiaraštis

(PUSRYČIAI)

Kukurūzų kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)
Pienas 2,5%
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės
Citrinų arbata (nesaldinta)

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
250	6,58	4,13	52,16	299,2	3-3/41AT
100	4,8	3,75	7,02	98,65	
100	1,32	0,60	27,68	74,75	
150	0	0	0	0,00	,17-1/2
	12,70	8,48	86,86	472,60	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičiuš.)
20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
100/100	22,17	16,36	21,61	400,95	10-5/109T
100	1,78	0,83	8,72	52,36	2-1/7A
150	0	0	0,45	2,25	
	27,6	22,52	56,61	608,08	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
90	6,56	16,10	48,9	296,31	6-8/161T
15	0,71	0,38	0,68	8,90	
150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	7,27	16,48	49,58	305,21	
	47,57	47,48	193,05	1385,89	

IŠ VISO
VISOS DIENOS

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

5 DIENA

1 SAVAITĖ

5 PENKTADIENIS

Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kvietinių kr.košė su alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	9,4	6,67	57,56	327,71	T.M. KR000
Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną*	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		10,7	7,3	85,2	402,5	
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Tiršta agurkinė sriuba su perli morkomis (augalinis)(tausojantis)	150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)60/55/15	170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12
Vanduo	150	0	0	0,22	2,25	
IŠ VISO		25,87	19,63	62,2	608,34	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (40/40)(tausojantis)	80	10,13	4,80	23,67	178,27	7-3/60T
Grietinės(30%) ir uogienės padažas	10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P
Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0	0,00	0	0	,17-1/2
IŠ VISO		10,33	7,50	28,92	201,37	
VISOS DIENOS		46,87	34,40	176,40	1212,17	

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

6 DIENA

2 SAVAITĖ

6 PIRMADIENIS

Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Birė perlinių kr. Košė su ypač tyru alyv, aliejumi(augal.)(tausojo.)	120	4,10	1,95	32,2	160,34	3-3/45AT
Pienas 2,5%	200	9,6	7,50	14,04	197,30	
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	.17-1/2
IŠ VISO		15,02	10,05	73,92	432,39	
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)	150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)	110	18	11,95	6,67	206,29	K004(tikra m)
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis)	75	3,07	0,02	21,97	102,31	8Gar(Bičiuš.)
Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)	100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-1/21A
Vanduo	150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		27,23	25,25	62,01	575,49	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82%) (tausojantis)	200	8,32	4,66	35,86	218,51	3-3/47AT
Trintos uogos pagal sezoną	20	0,15	0,12	2,43	11,50	
Nesaldinta arbata (melisų)	150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
IŠ VISO		8,47	4,78	38,29	230,01	
VISOS DIENOS		50,72	40,08	174,22	1237,89	

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

7 DIENA

2 SAVAITĖ

7 ANTRADIENIS

Valgiaraštis

(PUSRYČIAI)

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*
Žalioji arbata su citrina (nesaldinta)

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
250	10,38	8,75	50,06	335,25	3-3/55AT
100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
150	0	0	0	0	.17-1/2
	11,70	9,35	77,74	410,00	

Valgiaraštis

(PIETŪS)

Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)
Ruginė duona
Vištienos troškiny su ryžiais(tausojantis)
Morkų,salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis)
Vanduo

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss
20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
160	2,27	0,54	20,34	293,76	K3(Bičiuš.)
100	21	9,94	8,74	132,38	2-1/21A
150	0	0,00	0	2,25	
	26,79	15,94	59,03	627,54	

Valgiaraštis

(PAVAKARIAI)

Kukurūzų kruopų piurė su fermentiniu sūriu (45%) ir grietine(30%) (tausojantis)
Nesaldinta žalioji arbata

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
130	6,6	6,60	26,88	192,92	3-3/44T
150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
	6,60	6,60	26,88	192,92	
	45,09	31,89	163,65	1230,46	

VISOS DIENOS

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

8 DIENA

2 SAVAITĖ

8	TREČIADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)						
	Sorų kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		200	9,28	7,30	60,82	325,67	3-3/37AT
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Mėtų arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0,00	.17-1/2
		IŠ VISO		10,60	7,90	88,5	400,42	
	Valgiaraštis	(PIETŪS)						
	Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)		150	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičiuš.)
	Pusruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu(45%.) (tausojantis)55/10		75	20,78	15,22	2,26	226,54	21K(n.BIČIUŠ)
	virti miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)		100	7,6	1,55	52,24	126,75	Gr005(tikra m)
	Cukinijų,agurkų ir morkų salotos(augalinis)		100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A
	Vanduo		150	0	0	0	0,3	
		IŠ VISO		33,88	26	87,64	599,24	
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)						
	Varškės(9%)apkepas su aguonomis (tausojantis)		70	11,58	12,71	12,01	203,55	5-5/106AT
	Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50	
	Nesaldinta žalioji arbata		150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
		IŠ VISO		11,73	12,83	14,44	215,05	
		VISOS DIENOS		56,21	46,73	190,58	1214,71	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys

9 DIENA

2 SAVAITĖ

9 KETVIRTADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)		200	10,5	6,96	53,93	320,21
Trintos uogos		20	0,14	0,12	2,44	13,00
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
IŠ VISO			11,9	7,68	84,05	407,96
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)		150	3,54	3,25	14,3	102,44
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00
varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis)		100/60	9,96	11,96	25,37	326,73
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		80	0,75	0,45	14,44	59,01
Vanduo		150	0	0	0,45	2,25
IŠ VISO			16,90	22,09	69,8	611,03
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)		100	5,08	5,08	20,68	148,40
Pienas 2,5%		150	7,2	5,63	10,53	147,98
IŠ VISO			12,28	10,71	31,21	296,38
VISOS DIENOS			41,11	40,48	185,08	1315,37

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

10 DIENA

2 SAVAITĖ

10	PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)						
	Biri grikių kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliej.(augalinis)(tausojantis)		250	8,16	7,17	44,77	361,67	3-3/40T
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Erškėtrožių arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0	,17-1/2
		IŠ VISO		9,48	7,77	72,45	436,42	
	Valgiaraštis	(PIETŪS)						
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)		150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010
	Ruginė duona		14	1,5	0,26	10,26	43,40	15(Bičius.)
	Orkaitėje kepti žuvies maltinukai tausojantis)		100	7,66	9,55	7,84	254,98	Ž010
	Biri ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)		100	0,1	12,40	0,12	111,6	A97(Bičius.)
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		75	15,75	6,46	6,56	99,28	2-1/21A
	Vanduo		150	0	0	0	2,29	
		IŠ VISO		28,91	36,11	54,93	576,55	
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)						
	Morkų apkepas su varške(9%)		156	16,6	10,50	30,7	283,80	7-8/164T
	Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50	
	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
		IŠ VISO		16,75	10,62	33,13	295,30	
		VISOS DIENOS		55,14	54,50	160,51	1308,27	

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

11 DIENA

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

11	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Kvietinių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	250	10,79	8,61	46,55	310,00	PA29(Bičiuš.)
	Trintos uogos	40	0,3	0,24	4,86	23,00	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Aviečių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2
	IŠ VISO		12,41	9,45	79,09	407,75	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026
	Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis)	100/50	13,89	10,04	20,61	349,83	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		21,00	14,60	63,65	577,80	
	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Omletas(tausojantis)	100	9,67	15,06	5,49	207,96	8-8/162
	Daržovių lazdelės	15/15	0,5	0,10	3,1	14,25	D006
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
	Nesaldinta aviečių arbata	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		11,67	15,42	18,85	265,61	
	VISOS DIENOS		45,08	39,47	161,59	1251,16	

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

12 DIENA

3 SAVAITĖ

ANTRADIENIS

12	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(augalinis)(tauso.)		250	7,90	4,78	3,81	216,24	3-3/34AT
	Trintos uogos		40	0,3	0,24	4,86	23,00	
	Traputis		20	2,6	0,60	14	72,00	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)		150	0	0	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO			12,12	6,22	50,35	385,99	
	Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tauso.)(augalinis)		150	2,75	4,99	14,2	105,7	52(Bičiuš.)
	Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
	Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	60,00	
	Bulvių plokštainis su kiauliena (Tausojantis)		150	14,17	14,04	27,86	290,01	45(n.Bičiuš.)
	Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos 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			23,4	26,71	66,42	584,91	
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Mieliniai blynai		90	7,14	16,35	34,2	307,55	A67(Bičiuš.)
	Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50	
	Nesaldinta arbata(ramunėlių)		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO			7,29	16,47	36,63	319,05	
	VISOS DIENOS			42,81	49,40	153,4	1289,95	

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

13 DIENA

3 SAVAITĖ

13 TREČIADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)						
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojantis)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Traputis		200	10,0	13,15	55,18	303,73
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		20	2,6	0,60	14	72,00
Nesaldinta arbata (miško uogų)		100	1,32	0,60	27,68	74,75
		150	0,0	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			14,0	14,35	96,86	450,48
Valgiaraštis (PIETŪS)						
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Pusruginė duona		150	4,98	4,53	8,0	97,00
Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)		20	2,17	0,43	14,66	62,00
Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)		85	16,17	16,83	10,72	239,96
Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)		100	2,56	4,68	27,65	156,68
Vanduo		50	0,60	7,14	2,82	73,23
		150	0	0	0,45	2,25
IŠ VISO			26,48	33,61	64,34	631,12
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)						
Orkaiteje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis) (40/40)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Trintos uogos		80	14,33	8,89	3,13	229,05
Nesaldinta arbata (vaisinė)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
		150	0	0,00	0	0
IŠ VISO			14,48	9,01	5,6	240,6
VISOS DIENOS			54,92	56,97	166,8	1322,2

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

14 DIENA

3SAVAITĖ

14 KETVIRTADIENIS						
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)						
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(aug.)(tauso.)						
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*						
Citrinų arbata (nesaldinta)						
IŠ VISO						
Valgiaraštis (PIETŪS)						
Kopūstų,pamidorių,morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)						
Ruginė duona						
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tauso.)						
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)						
Vanduo						
IŠ VISO						
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)						
Morkų apkepamas su varške(9%)						
Trintos uogos						
Nesaldinta arbata (ramunėlių)						
IŠ VISO						
VISOS DIENOS						
Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas ir garnyrą galima keisti įvairiais variantais. Vaikai maistą įsideda patys						

15 DIENA

3 SAVAITĖ

PENKTADIENIS			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
15	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)						
	Ryžių kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)		250	6,36	5,44	68,53	348,51	3-3/36AT
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1
	Vaisinė arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0	,17-1/2
		IŠ VISO		7,68	6,04	96,21	423,26	
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
(PIETŪS)								
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)		150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)
	Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
	Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje		70/70	23,1	4,60	8,2	229,14	10-5/105T(Bog.n
	Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)		100	3,27	0,60	25,08	162,40	3-3/49
	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		49,19	21,06	90,94	631,25	
Valgiaraštis			Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
(PAVAKARIAI)								
	Virtinukai su varške (tausojantis)		80	7,08	2,25	16,12	134,27	80(Bičiuš.)
	Traputis		20	2,6	0,60	14	72,00	
	Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,30	
	Nesaldinta aviečių arbata		150	0	0,00	0	0,00	,17--1/2
		IŠ VISO		9,92	5,85	30,43	235,57	
VISOS DIENOS				66,79	32,95	217,58	1290,08	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos ir garnyrai galima keisti įvairiais variantais. Maisto įrenginiai

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