

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

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazijos
MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS

4-6 m. amžiaus grupėms

Darbo laikas 8:00-15:00 val.

 **TVIRTINU**
UAB INDOLA
Direktorė Regina Staniulienė



Direktorius
Igoris Voiniušas



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 aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5,7	3,82	29,06	180,80	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		11,8	9,17	63,76	354,20	
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
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
Virtos pienoškos dešrelės(tausojantis)	70	19,07	4,58	3,05	112,00	P 026
Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojantis)	70	3,53	0,95	38,37	84,43	A97(Bičiuš.)
Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos su alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiuš.)
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25	
IŠ VISO		31,33	10,44	79,06	458,10	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (taus.)	50	3,62	8,94	27,17	163,07	6-8/161T
Nesaldus jogurtas(2,5%)	10	0,3	0,20	0,33	5,60	
Nesaldinta arbata (melisų)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
IŠ VISO		3,92	9,14	27,50	168,67	
VISOS DIENOS		47,05	28,75	170,32	980,97	

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

I 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
		100	4,8	3,75	7,02	98,65	
		80	0,76	0,45	14,44	59,01	
		150	0	0	0	0	
IŠ VISO			10,89	13,29	50,85	336,32	„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	
		100	14,57	9,29	4,77	310,62	1Š(Bičiuš.) V012
		20	0,4	0,40	0,4	6	
		50	0,48	0,28	9,03	36,88	2-1/21A
		150	0,02	0,01	0,45	2,25	
IŠ VISO			21,54	13,71	44,31	510,75	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/10) (tausojantis) Nesaldinta arbata (mėtų)		80	4,71	5,55	21	219,13	6-5/10T ,17-1/2
		150	0	0,00	0	0	
IŠ VISO			4,71	5,55	21,00	219,13	
VISOS DIENOS			37,14	32,55	116,16	1066,20	

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)

Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)

Pienas 2,5%

Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės

Čiobrelių arbata (nesaldinta)

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
200	5,76	7,84	35,3	230,64	3-3/31AT
100	4,8	3,75	7,02	98,65	
80	0,76	0,45	14,44	59,01	
150	0	0	0	0	,17-1/2
	11,32	12,04	56,76	388,30	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičiuš.)
20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)
60	17,66	14,94	7,62	76,12	Ž013
60	2,06	4,49	18,70	63,47	G5(Bičiuš.)
100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
150	0	0,00	0,45	2,25	,17-1/2
	27,81	26,02	92,84	457,14	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
50/10	7,6	9,80	2,85	133,82	A91(Bičiuš.)
15	0,74	0,30	2,34	9,60	SA48(Bičiuš.)
14	1,5	0,3	10,26	43,40	1Š(Bičiuš.)
150	0	0,00	0	0,00	
	9,84	10,40	15,45	186,82	
	48,97	48,46	165,05	1032,26	

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

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.
200	5,26	3,30	41,73	239,36	3-3/41AT
100	4,8	3,75	7,02	98,65	
80	0,76	0,45	14,44	59,01	
150	0	0	0	0,00	
	10,82	7,50	63,19	397,02	,17-1/2

Valgiaraštis

(PIETŪS)

Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)
Ruginė duona
Plovas (vištiena)(tausojantis)
Morkų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis)
Vanduo

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičiuš.) 1Š(Bičiuš.) 10-5/109T 2-1/7A
20	2,17	0,43	14,66	62,00	
60/60	17,74	13,09	17,29	252,57	
100	1,78	0,83	8,72	52,36	
150	0	0	0,45	2,25	
	23,17	19,25	52,29	459,70	

Valgiaraštis

(PAVAKARIAI)

Avižinių dribsnių sklandžiai su obuoliais (tausojantis)
Nesaldintas jogurtas (2,5%)
Nesaldinta arbata(ramunėlių)

IŠ VISO

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
50	3,64	8,94	27,17	164,62	6-8/161T
15	0,71	0,38	0,68	8,90	
150	0	0,00	0	0,00	
	4,35	9,32	27,85	173,52	,17-1/2
	38,34	36,07	143,33	1030,24	

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)

Kvietinių kr.košė su alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)
Vaisiai,uogos.daržovės pagal sezoną*
Nesaldinta arbata (aviečių)

IŠ VISO

Valgiaraštis

(PIETŪS)

Tiršta agurkinė sriuba su perliu morkomis (augalinis)(tausojantis)
Ruginė duona
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)
Morkų ir obuolių salotos su saulėgražomis(augalinis)
Vanduo

IŠ VISO

Valgiaraštis

(PAVAKARIAI)

Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (40/40)(tausojantis)
Grietinės(30%) ir uogienės padažas
Nesaldinta arbata (mėtų)

IŠ VISO

VISOS DIENOS

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
200	8,5	6,06	52,33	297,92	T.M. KR000
80	0,76	0,45	14,44	59,01	
150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2
	9,3	6,5	66,8	356,9	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT
20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
110	13,31	10,36	5,97	173,70	P005
100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12
150	0	0	0,22	2,25	
	21,03	15,86	60,1	462,72	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
80	10,13	4,80	23,67	178,27	7-3/60T
10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P
150	0	0,00	0	0	,17-1/2
	10,33	7,50	28,92	201,37	
	40,63	29,87	155,77	1021,02	

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)

Biri perlinių kr. Košė su ypač tyru alyv, aliejumi(augal.)(tausoj.)

Pienas 2,5%

Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*

Vaisinė arbata (nesaldinta)

IŠ VISO

Valgiaraštis

(PIETŪS)

Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)(augalinis)

Ruginė duona

Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)(55/35)

Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis)

Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)

Vanduo

IŠ VISO

Valgiaraštis

(PAVAKARIAI)

Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82%) (tausojantis)

Trintos uogos pagal sezoną

Nesaldinta arbata (melisų)

IŠ VISO

VISOS DIENOS

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
120	4,10	1,95	32,2	160,34	3-3/45AT
100	6,40	5,01	9,36	98,65	
100	1,32	0,60	27,68	74,75	
150	0	0	0	0	.17-1/2
	11,82	7,56	69,24	333,74	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
80	13,08	8,69	4,85	150,03	K004(tikra m)
75	3,07	0,02	21,97	102,31	8Gar(Bičiuš.)
100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-1/21A
150	0	0	0	2,25	
	22,31	21,99	60,19	519,23	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
150	6,24	3,49	26,9	163,88	3-3/47AT
20	0,15	0,12	2,43	11,50	
150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
	6,39	3,61	29,33	175,38	
	40,52	33,16	158,76	1028,35	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotos 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

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

Valgiaraštis

(PAVAKARIAI)

Kukurūzų kr. piurė su ferment.(45%) sūriu ir grietine(30%) (tausojantis)
Nesaldinta žalioji arbata

IŠ VISO

VISOS DIENOS

Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
200	8,30	7,00	40,05	268,20	3-3/55AT
80	0,76	0,45	14,44	59,01	,16-1/1
150	0	0	0	0	.17-1/2
	9,06	7,45	54,49	327,21	
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	1Š(Bičiuš.)
80/30	1,66	0,40	14,92	193,41	K3(Bičiuš.)
50	10,5	4,97	4,37	66,19	2-1/21A
150	0	0,00	0	2,25	
	15,68	11,83	49,24	461,00	
Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
110	5,58	5,58	22,74	163,47	3-3/44T
150	0	0,00	0	0,00	.17-1/2
	5,58	5,58	22,74	163,47	
	30,32	24,86	126,47	951,68	

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	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)						
	Kopūstų, ž.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		65	18,01	13,19	1,96	196,34	21K(n.BIČIUŠ)
	virtti miežiniai perliukai(augalinis) (tausojantis)		75	5,7	1,16	39,18	95,06	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			29,21	23,58	74,28	497,35	
	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			51,02	41,91	156,54	1070,57	

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną. Salotas 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	Recepto Nr.
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	150	8,6	5,67	54,89	299,17	T.M.Kr001
Trintos uogos	10	0,07	0,06	1,22	5,75	
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,76	0,45	14,44	59,01	
Nesaldinta arbata (aviečių)	150	0,0	0,00	0,00	0,00	
IŠ VISO		9,5	6,18	70,55	363,93	,17-1/2
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT 1Š(Bičiuš.) 7-8/162T
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	
varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis)	100	7,55	9,06	19,22	190,33	
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		14,49	19,19	63,7	474,63	
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)	100	5,08	5,08	20,68	148,40	3-3/38AT
Pienas 2,5%	70	3,4	3,75	4,91	69,09	
IŠ VISO		8,48	8,83	25,59	217,49	
VISOS DIENOS		32,43	34,20	159,81	1056,05	

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						
	Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
	Biri grikių kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliej.(augalinis)(tausojantis)		200	6,53	5,74	35,82	289,34
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		80	0,76	0,45	14,44	59,01
	Erškėtrožių arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0
	IŠ VISO			7,29	6,19	50,26	348,35
	Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)		150	3,9	7,44	30,15	65,00
	Ruginė duona		14	1,5	0,26	10,26	43,40
	Orkaitėje kepti žuvies maltinukai tausojantis)		65	11,72	21,10	50,03	150,8
	Biri ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)		70	0,14	3,36	1,57	84,45
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		75	15,75	6,46	6,56	99,28
	Vanduo		150	0	0	0	2,29
	IŠ VISO			33,01	38,62	98,57	445,22
	Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
	Morkų apkepas su varške(9%)		85	9,04	5,72	16,73	154,65
	Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)		150	0	0,00	0	0,00
	IŠ VISO			9,19	5,84	19,16	166,15
	VISOS DIENOS			49,49	50,65	167,99	959,72

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)	200	8,63	6,89	37,24	248,00	PA29(Bičiuš.)
	Trintos uogos	20	0,15	0,12	2,43	11,50	
	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		9,54	7,46	54,11	318,51	
	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	12,63	9,13	18,74	234,91	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		19,74	13,69	61,78	462,88	
	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Omletas(tausojantis)	60	5,8	9,04	3,29	124,78	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		7,80	9,40	16,65	182,43	
VISOS DIENOS			37,08	30,55	132,54	963,82	

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.) Trintos uogos Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)	250	7,90	4,78	3,81	216,24	3-3/34AT
		40	0,3	0,24	4,86	23,00	
		100	1,32	0,60	27,68	74,75	SD(Boguš.)
		150	0	0	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		9,52	5,62	36,35	313,99	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis)(augalinis) Ruginė duona Kefyras 2,5% Bulvių plokštainis su kiauliena (Tausojantis) Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv. aliejumi (augalinis) Vanduo	150	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičiuš.)
		20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)
		100	3,4	2,5	4,9	60,00	
		110	10,39	10,3	20,43	212,67	45(n.Bičiuš.)
		90	0,91	4,75	4,8	64,95	2-1/7A
		150	0	0	0	2,25	
	IŠ VISO		19,62	22,97	58,99	507,57	
	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
	Mieliniai blynai Trintos uogos Nesaldinta arbata(ramunėlių)	70	5,55	13,40	27,9	255,39	A67(Bičiuš.)
		10	0,08	0,06	1,22	5,75	
		150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2
	IŠ VISO		5,63	13,46	29,12	261,14	
	VISOS DIENOS		34,77	42,05	124,46	1082,70	

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) Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės* Nesaldinta arbata (miško uogų)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
		200	10,0	13,15	55,18	303,73
		80	0,76	0,45	14,44	59,01
		150	0,0	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			10,8	13,60	69,62	362,74
Valgiaraštis (PIETŪS)						
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) Pusruginė duona Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis) Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis) Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.) Vanduo		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
		150	4,98	4,53	8,0	97,00
		20	2,17	0,43	14,66	62,00
		50	9,52	9,90	8,63	141,15
		80	2,75	5,98	24,93	84,62
		50	0,60	7,14	2,82	73,23
IŠ VISO			20,02	27,98	59,53	460,25
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)						
Orkaiteje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis) (30/30) Trintos uogos Nesaldinta arbata (vaisinė)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
		60	10,75	6,67	9,85	171,79
		20	0,15	0,12	2,43	11,50
		150	0	0,00	0	0
IŠ VISO			10,90	6,79	12,3	183,3
VISOS DIENOS			41,72	48,37	141,4	1006,3

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.)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		250	9,30	5,03	60,83	325,68
Citrinų arbata (nesaldinta)		80	0,76	0,30	14,88	59,01
IŠ VISO		150	0	0	0	0
Valgiaraštis (PIETŪS)			10,06	5,33	75,71	384,69
Kopūstų,pamidorų,morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Ruginė duona		150	1,23	4,65	9,31	72,43
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tauso.)		20	2,17	0,43	14,66	62,00
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)		200(160/20/20)	18,62	4,01	44,17	292,78
Vanduo		100	1	0,20	4,1	59
IŠ VISO		150	0	0	0	2,30
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)			23,02	9,29	72,24	488,51
Morkų apkepas su varške(9%)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė
Trintos uogos		70	10,71	6,77	19,8	183,03
Nesaldinta arbata (ramunėlių)		10	0,08	0,06	1,22	5,65
IŠ VISO		150	0	0,00	0	0,00
VISOS DIENOS			10,79	6,83	21,02	188,68
			43,87	21,45	168,97	1061,88

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

15 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)						
Ryžių kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)						
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*						
Vaisinė arbata (nesaldinta)						
IŠ VISO						
Valgiaraštis (PIETŪS)						
Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)						
Ruginė duona						
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje						
Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)						
Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)						
Vanduo						
IŠ VISO						
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)						
Virtinukai su varške (9%) (tausojantis)						
Grietinė 30%						
Nesaldinta aviečių arbata						
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						