

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

Valgiaraštis alergiškiems pieno ir jo produktams (įskaitant laktozę)**20 DIENŲ ALERGIŠKIEMS VALGIARAŠTIS****6-10m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:
Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius 
Kęstutis Subačius

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki val.15:00

1 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,41	4,90	16,63	155,03

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių miškas (paprika, morkos)		100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			24,29	15,62	37,04	369,85

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis)		150/ 10	13,80	7,56	36,07	267,50
Daržovių miškas (agurkas ,kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			14,59	12,66	41,37	321,80

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150ml	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,63	3,48	20,36	124,90
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai	
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A	75/85g	11,14	8,60	42,81	320,36
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Daržovių miškas (pomidorai,morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			12,33	13,80	49,26	380,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150ml	1,52	4,25	8,25	79,68
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,56	4,47	14,22	109,81

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,14	16,88	43,21	406,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150ml	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,77	3,42	15,83	103,12

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės		100g	14,90	11,31	5,05	178,84
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			18,29	14,03	18,27	270,51

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	150ml	3,27	4,54	11,14	96,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,31	4,76	17,11	126,64

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	85/15g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
Pomidorai,morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			14,99	22,52	4,20	319,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė	2
2 savaitė	2
Antradienis	

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150ml	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,63	3,48	20,36	124,90

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		75g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75g	0,97	0,26	2,43	65,30
Iš viso:			15,15	22,15	19,06	382,11

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150ml	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,99	3,46	20,22	126,34
155,01						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75g	24,44	16,66	0,69	250,20
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			30,82	33,75	19,60	499,39

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su jūros lydeka (tausojantis)	11S	150ml	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			18,77	21,37	35,82	401,18

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150ml	1,15	3,18	5,13	58,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,19	3,40	11,10	88,58

Pietus

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			20,53	17,27	28,93	343,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr	150ml	3,26	5,69	10,28	97,98
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,30	5,91	16,25	128,11

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių miškas (paprika, morkos)		100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			24,29	15,62	37,04	369,85

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,41	4,90	16,63	155,03

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis)		150/10	13,80	7,56	36,07	267,50
Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			14,59	12,66	41,37	321,80

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena	1A	75/85g	11,14	8,60	42,81	320,36
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Daržovių miškas (pomidorai,morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			12,33	13,80	49,26	380,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis,	17Sr	150ml	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,23	5,98	16,18	127,79

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,14	16,88	43,21	406,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150ml	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,77	3,42	15,83	103,12

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės		100g	14,90	11,31	5,05	178,84
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			18,29	14,03	18,27	270,51

4 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr	150ml	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,60	3,52	17,40	107,04

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	85/15g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
Pomidorai,morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			14,99	22,52	4,20	319,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	150ml	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,12	4,80	14,33	122,45

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		75g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75g	0,97	0,26	2,43	65,30
Iš viso:			15,15	22,15	19,06	382,11

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10Sr	150ml	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,68	3,52	20,58	123,70

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75g	24,44	16,66	0,69	250,20
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų,paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			30,82	33,75	19,60	499,39

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150ml	3,05	2,75	4,23	79,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,09	2,97	10,20	109,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			18,77	21,37	35,82	401,18

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	150ml	1,15	3,18	5,13	58,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,19	3,40	11,10	88,58

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Iš viso:			20,53	17,27	28,93	343,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus