

UAB „ALZENA“

VILNIAUS SIMONO KONARSKIO GIMNAZIJA

Statybininkų g. 5, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

PIETŪS

11m. bei vyresnio amžiaus vaikams

Istaigos darbo laik
Nuo 8.00 iki 15.00

Parengė: Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:

UAB "ALZENA"

Direktorė Alvyra Žemaitienė



Direktorius
Valerijus Jaglinski



Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**I savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė,			Energi nė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliava ndeniai, 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 troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	120(76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	131,15
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	100	1,25	5,15	9,20	78,15
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,42	26,27	81,90	673,67

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,42	26,27	81,90	673,67
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



I savaitė
Antradienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė,			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
Kepta Paukštienos filė (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,83	197,05
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
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
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,15	21,11	68,75	601,92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,15	21,11	68,75	601,92
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
 UAB „ALZENA“
 Direktore Alvyra Žemaitienė


Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**I savaitė
 Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė,			Energi nė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliava ndeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	200	6,5	5,6	26,2	181,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
Švieži agurkai*		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:			45,73	31,96	87,92	800,12

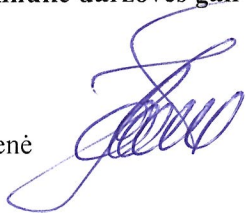
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45,73	31,96	87,92	800,12
-------	-------	-------	--------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



 Direktorius
 Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
 UAB „ALZENA“
 Direktorė Alvyra Žemaitienė


Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**I savaitė
 Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė,			Energi nė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebala i, g	angliava ndeniai, 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%) ir ryžių apkepas (tausojantis) P,K,G	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
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:			39,02	26,92	85,43	727,53

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

39,02	26,92	85,43	727,53
-------	-------	-------	--------

* **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 arba vaisių salotos gali būti keičiami į sezonius vaisius/konservuotus

* **Uogos** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



 Direktorius
 Valerijus Jaglinskis



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė


Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

I savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė,			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% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis) Ž	9-7/144T	110	20,51	0,37	0,12	85,63
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)*	7S/ 13P	100	1,20	14,58	4,97	147,38
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:			28,49	30,21	62,69	622,90

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

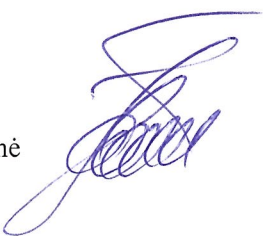
28,49	30,21	62,69	622,90
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

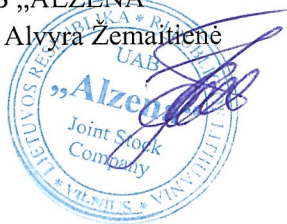


--	--	--	--

Direktorius
Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklavimas:

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

**II savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, ⁶ kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugščių 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	200(100/100)	21,50	9,51	23,12	268,07
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) G,	8Gar	80	3,34	3,30	23,28	138,84
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	.14	100	0,90	9,63	9,76	120,77
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 braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			30,82	27,53	83,71	703,91

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

30,82	27,53	83,71	703,91
-------	-------	-------	--------

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogos gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

II savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliava ndeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	4,72	5,94	14,26	139,69
Konvekciniėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) P, K, G	10- 8/161T	150	26,53	3,83	5,15	172,99
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90	1,10	5,18	3,94	66,77
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			40,00	19,63	77,76	669,72

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40,00	19,63	77,76	669,72
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklinimas:

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

**II savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava, g	
Burokėlių sriuba (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	150	36,18	28,79	1,02	357,66
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
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,75	42,80	53,81	721,18

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

42,75	42,80	53,81	721,18
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

II savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepta orkaitėje žuvies (jūros lydeka) filė (tausojantis) Ž, P, G	9-8/163T	150	26,58	7,17	3,04	183,07
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	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 apelsinais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,74	25,80	68,27	644,09

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,74	25,80	68,27	644,09
--------------	--------------	--------------	---------------

* **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 sezoninius vaisius.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

II savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Kepti varškėčiai P, K, G	7-8/170T	200	32,35	21,43	33,13	459,20
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:			36,61	23,18	84,42	813,15

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

36,61	26,51	102,89	813,15
--------------	--------------	---------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**III savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	100		1,2	16,00	80,6
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	626,89

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47,07	46,21	126,37	626,89
-------	-------	--------	--------

* 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

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

III savaitė Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	135,90
Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/20	29,32	16,55	12,41	308,65
Virti ryžiai (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
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
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			41,48	28,61	89,03	719,24

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41,48	28,61	89,03	719,24
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

III savaitė**Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos kepinukai	11-5- 101T	160	13,89	3,08	33,74	218,22
Biri grikių košė (tausojantis)	3-3/36AT	75	1,90	1,64	20,56	104,56
Morkų salotos su česnakais su aliejaus 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
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,06	20,65	94,89	635,51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

20,06	20,65	94,89	635,51
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

III savaitė Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	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)	10-7/ 143T 5	110 (90/20)	26,78	13,07	5,84	248,14
Grikių kruopos	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
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			37,65	23,03	76,91	665,39

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

37,65	23,03	76,91	665,39
--------------	--------------	--------------	---------------

* **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 sezoninius vaisius.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

III savaitė Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis)	9-8/162T	110	21,47	3,93	6,28	146,39
Grietinė (30% rie.)	18/21	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) P	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Salotos 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	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,29	20,34	51,68	631,00

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

28,29	24,60	70,53	631,00
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski