

Titulinis

UAB „ALZENA“

VILNIAUS SIMONO KONARSKIO GIMNAZIJA

Statybininkų g. 5, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. amžiaus alergiškiems laktozei vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val

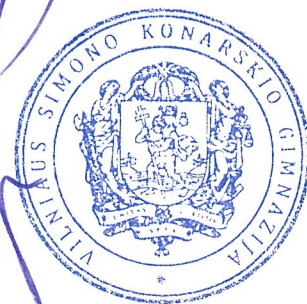
Parengė: Alvyra
Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB "ALZENA"
Direktorė Alvyra
Žemaitienė

SV DERINTA

Direktorius
Valerijus Jaglinski





Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė
I savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	3-3/30T	200	5,60	3,20	37,20	200,00
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		170	0,70	0,70	22,10	97,20
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,93	9,00	68,85	388,95

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) G, K	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102 T	100(65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	80/10	1,25	5,15	9,20	88,15
Biri grikių košė	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdų ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,39
Iš viso:			28,47	23,82	67,96	600,05

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdų avižinių dribsnių košė G,	3-3/31AT	250	7,20	9,80	41,30	281,80
Sezoniniai vaisiai*		80	1,21	0,48	22,31	89,60
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			8,41	10,28	63,61	371,81

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

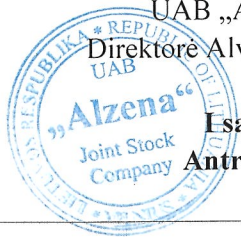
44,81	43,10	200,42	1360,81
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė
Isavaite
Antradienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 7.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) G, K	6-3/61AT	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,56	8,08	58,66	293,60

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			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	75	18,38	5,28	6,62	147,79
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	30	1,92	0,57	13,29	65,97
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:			28,67	19,54	70,97	574,65

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis) P	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Iš viso:			7,06	6,43	43,74	260,79

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44,29	34,05	173,37	1129,04
-------	-------	--------	---------

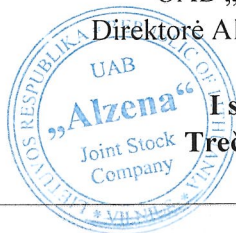
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



Isavitė
Trečiadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,99	10,92	54,38	364,89

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	200	6,5	5,6	26,2	181,2
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Švieži agurkai*		60	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:			45,71	38,38	86,13	690,88

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) G, K	66A	150	10,10	8,30	27,10	223,00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	100	1,00	2,43	18,64	100,46
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,10	10,73	45,74	323,46

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

68,80	60,03	186,25	1379,23
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė
Ketvirtadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) G,	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smalizių dešra a/r(kalakutienos) G,	3S	45/5/20	4,84	5,14	22,16	184,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,68	13,00	54,16	418,00

Pietūs 12.30- 13.00 val.

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 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Kepta vištienos blauzdelė	32A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti ryžiai (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
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
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:			29,43	12,47	80,29	551,33

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgų blynai su pienu be laktozės (2,5%) K, G	4-6/122	120	6,65	8,22	20,17	181,26
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Iš viso:			6,65	8,22	27,97	215,58

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48,76	33,69	162,42	1184,91
-------	-------	--------	---------

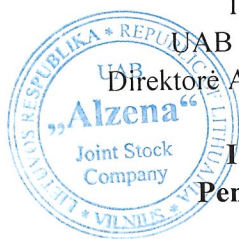
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė
I savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

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

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (Tausojantis) K	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/4 2	50	7,57	12,68	12,55	119,00
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,72	18,53	12,90	197,65

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			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
Konvekciniėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekų filė) (tausojantis) Ž	9-7/144T	100	18,67	0,35	0,12	78,32
Virtos bulvės (tausojantis)	2Gar	100	2,27	3,79	16,19	82,76
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	1,2	14,58	4,97	147,38
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	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 braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,40	27,89	66,42	587,81

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai(tausojantis) G, K,	6-3/60T	100	5,57	3,23	29,37	168,87
Pomidorų padažas"Vaikiškas"		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,52	20,32	33,86	365,35

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

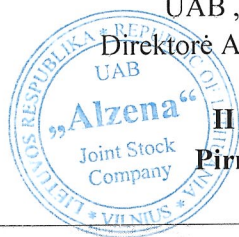
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

51,64	48,21	79,32	1150,81
-------	-------	-------	---------



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė
II savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	230	5,8	5,0	63,1	320,6
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata (juodoji)	.17-1/2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,20	5,40	77,40	383,50

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos kumpelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/ 100T	120 (80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) G, K	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	.14	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,23	20,77	63,98	547,06

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Tiršta manų košė su cinamonu(tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,91	6,32	71,07	382,39

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

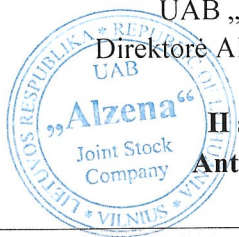
45,34	32,49	212,45	1312,95
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktore Alvyra Žemaitienė
II savaitė
Antradienis

Alergenų ženklavimas:

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

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Kepti lietiniai K, G	80	150	8,00	16,07	24,85	320,40
Trintos uogos*		30	0,30	0,00	3,34	3,90
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,30	16,07	28,19	324,30

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su cukinija (tausojantis) K, G	10-8/161T	80	22,99	3,32	4,47	143,31
Biri grikių košė (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	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			37,01	16,71	87,87	653,07

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Varškės(be laktozes)-ryžių apkepas (tausojantis) P, K, G	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			13,90	7,00	59,36	348,60

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

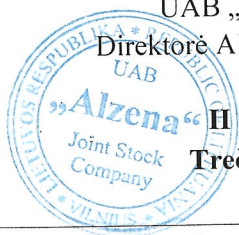
59,21	39,78	175,42	1325,97
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė
II savaitė
Trečiadienis

Alergenų ženklinimas:

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

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pienu be laktozes (tausojantis) K, P	8-8/162T	170	19,40	19,20	17,10	319,10
Švieži pomidorai		70	0,10	0,00	0,30	1,60
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,00	5,00	0,00	44,80
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,50	24,20	17,40	365,50

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	4,72	5,94	14,26	139,69
Konvekciniėje krosnelėje keptos su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
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
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,61	31,42	48,66	621,99

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su pienu be laktozes P, K, G	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	21,80	65,56	462,40

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

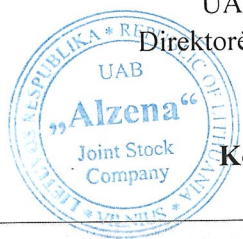
62,64	77,42	131,62	1449,89
-------	-------	--------	---------

* 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

II savaitė
Ketvirtadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė(tausojantis)	102A	200/30	8,87	4,02	40,22	235,55
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,50	9,12	49,77	327,30

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Kepta orkaitėje žuvies (jūros lydeka) filė (tausojantis) Ž, G	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Virtos bulvės (tausojantis)	2Gar	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 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 apelsinais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,40	23,43	67,55	590,50

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis) K, G	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,27	13,51	33,66	296,75

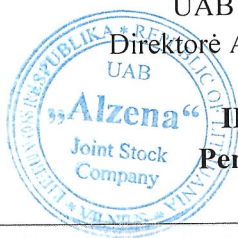
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47,43	54,35	182,88	1214,55
-------	-------	--------	---------

- * **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).
- * **Šviežių daržovių rinkinuke** 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

II savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Pieniškos dešrelės Tigrukas (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,25	21,14	28,75	344,38

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Lietiniai su bananais K, G	7-8/170T	150	14,11	15,90	25,13	321,10
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:			18,36	20,01	85,72	613,21

Vakarienė 15.00-15.30 val

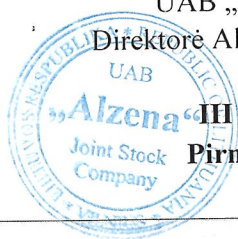
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su malta kiauliena (tausojantis) G, K	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,88	3,08	33,74	350,81
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			38,88	54,66	148,13	1308,40

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė
III savaitė
Pirmadienis

Alergenų ženklinimas:

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

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu be laktozes(tausojantis) G,K, P	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Švelnus jogurtas be laktozes		125	2,80	2,70	13,50	98,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	15-3/1	150	0,02	0,01	0,05	0,41
Iš viso:			10,54	10,21	52,78	360,84

Pietūs 12.30- 13.00 val.

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
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	603,53

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais P,G, K	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
Pienas be laktozes (2.5%rieb.) P		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	361,02

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,72	31,17	96,48	1325,39
-------	-------	-------	---------

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

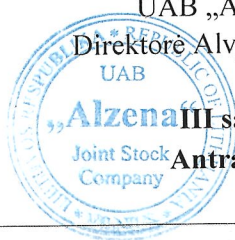
* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* **Daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* **Uogos** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis



Tvirtinu:

UAB „ALZENA“

Direktore Alvyra Žemaitienė

UAB

„Alzena“ III savaitė

Joint Stock Company Antradienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smalžių dešra a/r (kalakutienos) G,	3S	45/5/20	4,84	5,14	22,16	184,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,93	8,12	71,27	439,22

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	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	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
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
Iš viso:			34,13	24,46	85,74	641,19

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo bandelė(duonelė) su sultingu vištienos palotėliu (tausojantis), traškiomis daržovėmis ir fermentiniu sūriu be laktozes	9-10.1	50/50/40/10	14,98	14,84	31,78	322,22
Nesaldinta arbata (juodoji)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	322,22

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

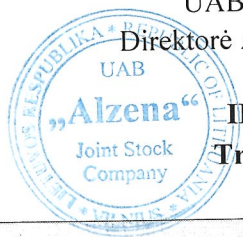
41,06	32,58	157,01	1402,63
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė
Trečiadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu(tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Nesaldinta arbata (melisų)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,99	10,92	54,38	364,89

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojančias)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Kiaulienos kepinukai	10B	75	14,30	12,10	33,74	218,22
Biri grikių košė (tausojančias)	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
Iš viso:			20,04	27,03	86,84	577,83

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai	7-3/12T	150	5,10	16,30	25,16	282,54
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			5,58	16,78	40,76	351,18
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			40,27	47,52	191,30	1262,16

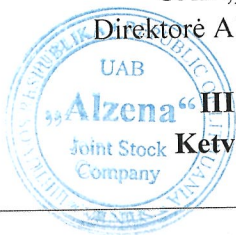
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinskis

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė



III savaitė
Ketvirtadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti lietiniai K, G	80	150	8,00	16,07	24,85	320,40
Trintos uogos		30	0,3	0	3,34	3,9
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,30	16,07	28,19	324,30

Pietūs 12.30- 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	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) K	10-7/143T 5	90	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
Iš viso:			37,17	22,55	61,31	596,75

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu G,K	6-5/101T	150	7,76	9,09	34,48	250,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,24	9,57	50,08	319,44

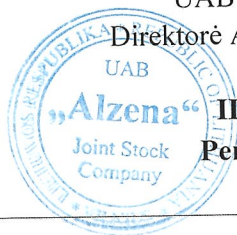
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51,05	55,40	130,26	1272,23
-------	-------	--------	---------

- * 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 Jaglinskis



Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė
III savaitė
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

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

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Traputis		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas be laktozės (2.5%rieb.) P		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,48	13,00	65,85	428,99

Pietūs 12.30- 13.00 val.

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
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis) Ž, K, G	9-8/162T	80	21,47	3,93	6,28	146,39
Virtos bulvės (tausojantis)	2Gar	100	2,27	3,79	16,19	82,76
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	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Stalo vanduo su apelsinais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			31,59	15,55	75,91	540,67

Vakarienė 15.00-15.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Šviežių agurkų lazdelės *	44Š	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,54	0,56	13,76	443,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49,61	29,11	155,52	1413,27
-------	-------	--------	---------

* **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 sezonius vaisius.

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

Parengė Alvyra Žemaitienė

Direktorius
Valerijus Jaglinski