

2018 m. vasaris**1 savaitė****Priešmokyklinių grupių (6m.) pietų valgiaraštis****Pirmadienis****Pietauja 12.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Rūgštynių sriuba su grietine	SR-279	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos-jautienos maltinis	A-23	50	10,27	9,96	3,02	141,30
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-112	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	50	0,65	4,89	2,86	53,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			19,88	29,48	59,95	564,67

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Kopūstų sriuba su grietine	SR-276	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	NJ-67	220	15,87	16,43	18,59	283,52
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid. (al.)	SAL-141	50	0,54	4,89	1,98	50,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			21,09	30,06	47,54	531,64

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Pupelių sriuba	SR-283	250	5,81	5,41	22,92	149,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Plovas su kiauliena (tausojantis)	A-3	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
Burokėlių salotos	SAL-155	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Vanduo		50	-	-	-	-
Iš viso:			24,09	26,32	66,54	529,79

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba pupelėmis ir grietine	SR-272	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Mėsos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	NJ-61	70	10,71	12,83	5,91	183,73
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-110	100	1,15	0,47	17,03	80,60
Morkų – obuolių salotos	GAR-111	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			19,95	44,41	73,24	583,44

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išėiga	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	A-1	50/30	14,08	9,13	3,55	150,67
Virti makaronai (tausojantis)	GR-114	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Pekino kopūstų salotos su agurkais (al.)	SAL-162	50	0,54	4,93	2,21	52,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			22,48	26,34	60,09	559,23

2 savaitė
Pirmadienis

Priešmokyklinių grupių (6m.) pietų valgiaraštis

Pietauja 12.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Pupelių sriuba	SR-283	250	5,81	5,41	22,92	149,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Troškintas kiaulienos-jautienos maltinukas (tausojantis)	NJ-57	65	9,99	12,74	2,92	166,39
Grikių kruopų košė (tausojantis)	GAR-113	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	50	0,65	4,89	2,86	53,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			21,70	26,28	58,13	535,37

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba su grietine	SR-271	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos maltinis (tausojantis)	NJ-70	60	7,09	10,82	4,60	145,40
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-111	100	2,56	4,68	27,66	156,68
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid. (al.)	SAL-141	50	0,54	4,89	1,98	50,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			14,88	29,06	65,66	568,19

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Raugintų kopūstų sriuba su grietine	SR-278	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	A-3	50/50	14,78	10,91	14,41	210,47
Burokėlių salotos	SAL-155	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			19,72	26,88	45,76	490,52

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos–daržovių troškiny (tausojantis)	A-2	75/75	22,44	14,60	12,26	267,47
Morkų, obuolių, porų salotos (al.)	SAL-153	100	1,01	6,72	9,55	97,00
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			27,50	30,19	49,58	565,58

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Žirnių sriuba	SR-283	250	5,73	5,35	22,54	151,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Mėsos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	NJ-61	70	10,71	12,83	5,91	183,73
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	MAK-1	50	7,00	1,10	37,20	216,50
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	50	0,65	4,89	2,86	53,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,77	27,12	61,29	669,77

3 savaitė
Pirmadienis

Priešmokyklinių grupių (6m.) pietų valgiaraštis

Pietauja 12.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Kopūstų sriuba su grietine	SR-276	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	A-1	50/30	14,59	11,22	3,34	171,25
Grikių kruopų košė (tausojantis)	GAR-113	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų salotos	SAL-140	50	0,65	4,89	2,86	53,64
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			22,95	27,59	49,80	523,81

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Barščių sriuba su grietine	SR-271	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Virta dešrelė (tausojantis)	A-39	75	5,38	21,29	0,63	215,28
Bulvių košė (tausojantis)	GAR-110	100	1,15	0,47	17,03	80,60
Burokėlių salotos	SAL-155	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			11,98	37,78	54,30	596,19

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Žirnių sriuba	SR-283	250	5,73	5,35	22,54	151,30
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Vištienos maltinis (tausojantis)	NJ-70	60	7,09	10,82	4,60	145,40
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-111	50	2,56	4,68	27,66	156,68
Morkų, obuolių, porų salotos (al.)	SAL-153	50	0,5	3,36	4,78	48,50
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			18,61	28,07	77,15	566,48

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine	SR-289	250/10	1,83	8,37	14,97	136,51
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kalakutienos –daržovių troškiny (tausojantis)	A-2	75/75	21,69	11,47	12,57	236,60
Šv. kopūstų salotos su agurkais ir pomid.(al.)	SAL-141	100	1,30	4,89	3,96	101,28
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			26,28	25,23	42,32	538,99

Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.nr.	Išeiğa	Maistinė vertė			Energinė vertė, kcal.
			Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	
Daržovių sriuba su grietine	SR-281	250/10	2,92	8,25	14,33	139,80
Viso grūdo duona	DN-1	30	2,22	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos šnicelis	A-10	50	10,58	9,76	4,23	152,90
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	MAK-1	50	7,00	1,10	37,20	216,50
Pekino kopūstų salotos su agurkais (al.)	SAL-162	50	0,54	4,93	2,21	52,04
Vanduo		150	-	-	-	-
Iš viso:			23,26	24,54	70,77	625,84