

**UAB „AGSIRA“**

**Šilutės rajono Kintų pagrindinės mokyklos  
ikimokyklinio ugdymo grupė**

---

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15-OS DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

1-3m

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8 iki 17 val.

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Pirmadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%rieb.) su trintomis uogomis ir grietine (30%rieb.)	16-2/1dr	50/40/10	8,85	7,54	4,86	122,70
Batonas su sviestu (82 %rieb.)	14-71/1	30/5	2,68	4,55	22,32	140,95
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>11,53</b>	<b>12,09</b>	<b>27,18</b>	<b>263,67</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1dr	100	0,86	2,70	6,12	52,20
Grietinė (30%rieb.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3dr	50/20	10,35	8,00	5,98	137,28
Virti griekiai (augalinis)	3-2/1	80	2,42	0,33	15,62	75,13
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.18	55	0,73	2,59	5,94	49,95
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>16,95</b>	<b>15,22</b>	<b>41,90</b>	<b>372,35</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	10-3/1dr	130/30	5,03	8,81	33,36	232,84
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1dr	50	0,75	0,03	4,10	19,63
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1dr	100/3	0,03	0,01	0,28	1,33
<b>Iš viso:</b>			<b>6,05</b>	<b>8,84</b>	<b>43,68</b>	<b>278,51</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

35	36	113	915
----	----	-----	-----

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

Direktore  
Agnė Tarailaitė



**UAB "Agsira"**

I savaitė

Antradienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5% riebi.) (tausojantis)	3-1/5dr	130	5,25	2,24	23,24	134,12
Fermentinis sūris (45% riebi.), šviežias agurkas, sviestas (82% riebi.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	5,77	7,62	11,99	139,62
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1dr	100/3	0,03	0,01	0,28	1,33
<b>Iš viso:</b>			<b>11,05</b>	<b>9,87</b>	<b>35,51</b>	<b>275,07</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2dr	100	1,08	2,40	8,73	60,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30% riebi.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	65	14,97	2,84	3,71	100,22
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2dr	80	2,07	1,41	15,16	81,60
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/1dr	45	0,47	2,08	2,22	29,49
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	50	0,49	0,39	1,67	12,20
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,12</b>	<b>11,19</b>	<b>44,93</b>	<b>364,90</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5% riebi.) kietagrūdžių makaronų sriuba	1-18/1dr	200	7,11	10,04	22,58	209,09
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,31</b>	<b>10,12</b>	<b>39,38</b>	<b>281,81</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	31	120	922
----	----	-----	-----

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

"Tiršta grikių kruopų košė su pienu" (Rec.Nr.3-1/5dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta grikių kruopų košė" (Rec.Nr.3-1/6dr) (B-3,08; R-0,42; A-19,88; Kcal-95,62)

Direktore  
Agnė Tarailaitė

Agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Trečiadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	4-22dr	100/30	10,69	8,68	10,61	163,32
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.)	14-72/4dr	35/5	2,28	4,77	15,56	114,25
Švieži agurkai ir pomidorai	2-66/1	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Nesaldinta kmyņu arbata	15-3/1dr	100	0,02	0,01	0,05	0,41
<b>Iš viso:</b>			<b>13,41</b>	<b>13,56</b>	<b>28,37</b>	<b>289,17</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris,, (augalinis)	1-5/2dr	100	1,46	2,17	5,88	48,89
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/1	70	12,79	4,51	5,89	115,30
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3dr	80	2,05	2,24	14,88	87,86
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis) *	2-2/1dr	80	0,65	3,01	3,94	45,47
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>18,88</b>	<b>12,51</b>	<b>44,08</b>	<b>364,38</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/1Md	150	3,89	1,94	28,43	146,75
Kefyras (2.5% rieb.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
<b>Iš viso:</b>			<b>8,78</b>	<b>5,84</b>	<b>41,57</b>	<b>253,97</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41	32	114	908
----	----	-----	-----

\* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

"**Bulvių košė**" (Rec.Nr.4-1/1Md) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "**Virtos bulvės su krapais**" (Rec.Nr.4-2/3da) (B-3,02; R-7,16; A-29,59; Kcal-194,81) su "**Konservuotai žirneliais**" (Rec.Nr.2-61) (B-2,45; R-0,1; A-7,9; Kcal-42,3)

Direktorė  
Agnė Tarulaitė

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Ketvirtadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-7/5dr	150	5,55	3,86	24,40	154,59
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), batonas su sėlenomis, šviežias agurkas	14-8/1	15/5/20/10	4,89	6,68	15,51	141,74
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,44</b>	<b>10,55</b>	<b>39,91</b>	<b>296,33</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1dr	100	1,46	3,13	12,24	82,94
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4dr	130/25	16,10	9,06	32,33	275,25
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/14	80	1,20	0,04	6,56	31,40
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
<b>Iš viso:</b>			<b>19,00</b>	<b>12,23</b>	<b>57,07</b>	<b>414,31</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir sėlenomis, grietinė (30 % b.)	5-4/1dr	100/20	6,65	9,42	29,32	228,68
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1dr	100	3,10	2,60	4,80	55,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,75</b>	<b>12,02</b>	<b>34,12</b>	<b>283,68</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

39	35	131	994
----	----	-----	-----

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

"Tiršta avižinių dribsnių košė" (Rec.Nr.3-7/5dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta avižinių dribsnių košė" (Rec.Nr.3-7/5dra) (B-4,18; R-6,9; A-22,28; Kcal-167,93)

Direktoriė  
Agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

I savaitė

Penktadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė, pomidorų padažas	10-2/1	60/30	6,05	8,41	9,42	137,53
Virti grikiai (augalinis)	3-2/1	80	2,42	0,33	15,62	75,13
Švieži agurkai ir pomidorai	2-66/1	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1dr	100/3	0,03	0,01	0,28	1,33
<b>Iš viso:</b>			<b>8,93</b>	<b>8,84</b>	<b>27,47</b>	<b>225,19</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1dr	100	2,82	2,17	11,55	76,99
Grietinė (30% rieš.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Žuvies maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1M	75	12,70	6,34	7,33	137,19
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai (augalinis)	3-5/2dr	80	1,54	1,22	15,71	79,97
Šviežių kopūstų, obuolių ir morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/10	95	1,02	2,01	6,20	46,97
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
<b>Iš viso:</b>			<b>20,38</b>	<b>13,24</b>	<b>47,07</b>	<b>381,32</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieš.), grietinė (30% rieš.) (tausojantis)	6-3/3dr	110/20	14,25	11,39	33,98	295,42
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,25</b>	<b>11,39</b>	<b>33,98</b>	<b>295,42</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44	33	109	902
----	----	-----	-----

Pusryčiai gali būti keičiami į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta grikių kruopų košė" (150 g Rec.Nr.3-1/7drr) (B-3,85; R-5,53; A-24,85; Kcal-95,62) su "Virtomis burokėlių skiltelėmis su citrinų užpilu" (Rec.Nr.2-25/1d) (B-1,63; R-3,11; A-10,38; Kcal-164,53)

Direktore  
agnė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**II savaitė  
Pirmadienis**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2dr	150/25	3,96	2,39	22,66	127,98
Pienas (2.5% rieб.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
<b>Iš viso:</b>			<b>9,81</b>	<b>6,37</b>	<b>46,66</b>	<b>283,20</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-6/1dr	100	0,92	2,06	7,46	52,02
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Grietinė (30% rieб.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Konvekciniėje krosnelėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	9-7/2M	85	13,24	11,50	0,09	156,81
Virti griekiai (augalinis)	3-2/1	80	2,42	0,33	15,62	75,13
Šviežių morkų, porų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6dr	90	0,75	0,59	2,90	19,89
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61/1	30	1,47	0,06	4,74	25,38
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,84</b>	<b>16,60</b>	<b>44,26</b>	<b>409,80</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, cukinijos, svogūnai) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	9-10/1dr	130/60	8,33	11,78	24,70	238,10
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,61</b>	<b>12,16</b>	<b>33,56</b>	<b>282,08</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	35	124	975
----	----	-----	-----

"Daržovių troškiny su dešrelėmis" (Rec.Nr.9-10/1dr) gali būti keičiamas į AUGALINĮ patiekalą

"Daržovių troškinį" (Rec.Nr.9-10/2dr) (B-3,35; R-7,23; A-29,92; Kcal-198,13)

Direktorė  
senė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

II savaitė

Antradienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3dr	150	4,43	3,50	26,00	153,21
Varškės (9% riebalų) desertas	16-4/1dr	50	6,58	5,29	3,77	88,97
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>11,01</b>	<b>8,79</b>	<b>29,77</b>	<b>242,19</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuoti ryžiais (augalinis)	1-8/5dr	100	1,19	2,19	12,45	74,20
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
Virtos bulvės su krapais (augalinis)	4-2/3dr	80	1,61	1,08	15,77	79,26
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/2dr	40	0,43	2,07	2,15	28,96
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5dr	60	0,75	2,59	6,15	50,88
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1dr	100/1	0,31	0,22	0,84	6,58
<b>Iš viso:</b>			<b>21,25</b>	<b>16,52</b>	<b>43,85</b>	<b>409,11</b>

**Vakariėnė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė (30% riebalų)	5-3/1dr	100/20	7,13	10,91	33,38	260,19
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,37</b>	<b>10,91</b>	<b>39,32</b>	<b>284,91</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	36	113	936
----	----	-----	-----

"Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/3dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/3dra) (B-2,55; R-5,30; A-23,10; Kcal-150,30)

Direktore  
Janė Tarailkaitė



## UAB "Agsira"

II savaitė

Trečiadienis

## 1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis, švieži agurkai *	7-3/5	1 vnt./30	5,13	4,68	1,12	67,12
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% riebi.)	14-72/4d	40/10	2,64	8,96	17,83	162,52
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% riebi.)	15-4/1dr	75/25	0,78	0,65	1,20	13,75
Ryžių traputis	14-27/1	1 vnt.	0,50	0,08	4,82	21,97
<b>Iš viso:</b>			<b>9,04</b>	<b>14,37</b>	<b>24,97</b>	<b>265,36</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1dr	100	1,39	2,07	10,47	66,10
Grietinė (30% riebi.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Apkepti varškėčiai (9% riebi.), uogienė *	6-7/3dr	100/20	16,01	10,46	34,59	296,58
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/14	80	1,20	0,04	6,56	31,40
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,72</b>	<b>14,07</b>	<b>51,79</b>	<b>408,68</b>

## Vakarienė

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 (45% riebi.) (tausojantis)	5-1/9dr	130/20	8,37	10,23	27,11	233,95
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus ilu (augalinis)	2-1/1	70	0,86	1,02	4,63	31,09
Nesaldinta žolelių arbata	15-1/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,23</b>	<b>11,25</b>	<b>31,74</b>	<b>265,04</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

37	40	108	939
----	----	-----	-----

\* Pusryčiams prie virtų kiaušinių pasibaigus sezonui **raugintas agurkas** keičiamas į šviežią agurką.\* **Kepti varškėčiai su uogienė** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į **konvekinėje krosnelėje keptą varškės pudingą su uogiene** (techn. kort. Nr. 6/4-4. B-18,5 g; R-10,41 g; A-29,71 g; Kcal-286,75).

"Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu" gali būti keičiami į AUGALINĮ patiekalą "Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole" (Rec.Nr.5-1/9dra) (B-5,4; R-7,9; A-33,3; Kcal-225,90)

Direktorė  
Agnė Tarulaitė

**UAB "Agsira"**

II savaitė

Ketvirtadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	3-5/5dr	130	3,78	5,82	25,40	169,07
Fermentinis sūris (45% rie.), šviežias agurkas, sviestas (82% rie.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/2 5	5,77	7,62	11,99	139,62
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,54</b>	<b>13,44</b>	<b>37,39</b>	<b>308,69</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1dr	100	1,25	2,06	8,39	57,07
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3dr	60	11,68	5,24	5,78	116,97
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3dr	80	2,05	2,24	14,88	87,86
Virtų burokėlių, porų ir švž. obuolių salotos su citriniu užpilu (augalinis)	2-4/4	85	1,31	5,10	8,27	84,19
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>17,83</b>	<b>15,01</b>	<b>52,31</b>	<b>415,68</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais, grietinė (30% rie.)	5-7/1	120/20	9,18	10,48	42,93	302,75
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,18</b>	<b>10,48</b>	<b>42,93</b>	<b>302,75</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

37	39	133	1027
----	----	-----	------

"Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė su pienu" (Rec.Nr.3-5/5dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė" (Rec.Nr.3-5/5dr) (B-2,03; R-3,29; A-22,7; Kcal-128,54)

Direktorė  
Irenė Tarailaitė

**UAB "Agsira"**

II savaitė

Penktadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12,65	10,82	12,49	197,92
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,93</b>	<b>11,20</b>	<b>21,35</b>	<b>241,90</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1dr	100	2,85	2,11	13,11	82,80
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Troškinta jūros lydekos filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1	60/30	13,61	7,32	3,54	134,48
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3dr	80	1,41	3,20	14,40	92,01
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8dr	40	0,45	2,01	2,37	29,33
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	50	0,49	0,39	1,67	12,20
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,33</b>	<b>15,41</b>	<b>49,88</b>	<b>419,51</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieб.), grietinė (30% rieб.) (tausojantis)	6-3/3dr	110/20	14,25	11,39	33,98	295,42
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,25</b>	<b>11,39</b>	<b>33,98</b>	<b>295,42</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49	38	105	957
----	----	-----	-----

"Virti varškėčiai" (Rec.Nr.3-3/3dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais" (Rec.Nr.3-7/6d) (B-4,17; R-11,72; A-29,58; Kcal-240,46)

Direktore  
Ignė Tarailaitė

## UAB "Agsira"

III savaitė

Pirmadienis

## 1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis

## Pusryčiai

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 (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9dr	130/20	8,37	10,23	27,11	233,95
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1dr	50	0,75	0,03	4,10	19,63
Nesaldinta kmyņu arbata	15-3/1dr	100	0,02	0,01	0,05	0,41
<b>Iš viso:</b>			<b>9,14</b>	<b>10,27</b>	<b>31,26</b>	<b>253,98</b>

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	1-4/1dr	100	0,97	2,05	8,09	54,67
Grietinė (30% rieb.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1	65	13,68	6,40	0,18	113,04
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2dr	80	2,07	1,41	15,16	81,60
Šviežių morkų salotos su porais, kepintomis saulėgražomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-3/10M	90	2,04	4,55	10,35	90,44
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,15</b>	<b>16,29</b>	<b>42,80</b>	<b>398,33</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1dr	180	5,79	4,80	30,64	188,90
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
<b>Iš viso:</b>			<b>10,68</b>	<b>8,70</b>	<b>43,78</b>	<b>296,12</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	35	118	948
----	----	-----	-----

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

"Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu" gali būti keičiami į AUGALINĮ patiekalą "Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole" (Rec.Nr.5-1/9dr) (B-5,4; R-7,9; A-33,3; Kcal-225,90)

Direktorė  
Agnė Taruilaite

**UAB "Agsira"**

III savaitė

Antradienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis)	3-7/4dr	150/6	4,77	5,78	23,59	165,45
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>8,27</b>	<b>8,90</b>	<b>33,72</b>	<b>248,08</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1dr	100	1,39	2,07	10,47	66,10
Grietinė (30% rieš.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Žemaičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieš.)	10-4/1dr	120 (98/22) /25	9,71	12,21	31,68	275,38
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys.) (augalinis)*	2-60/13	60	0,74	0,02	3,84	18,50
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>12,22</b>	<b>15,80</b>	<b>52,27</b>	<b>400,18</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9% rieš.) kukuliai, grietinė (30% rieš.) sojantis	6-2/1dr	100/20	12,72	12,27	32,75	292,33
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,72</b>	<b>12,27</b>	<b>32,75</b>	<b>292,33</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

33	37	119	941
----	----	-----	-----

\* **Virti varškės kukuliai** esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į **konvekciniėje krosnelėje keptą varškės pudingą su trintomis uogomis** (techn. kort. Nr. 6/4-4. B-18,5 g; R-10,41 g; A-29,71 g; Kcal-286,75).

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

"**Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais**" (Rec.Nr.3-7/4dr) gali būti keičiama į **AUGALINĮ** patiekalą

"**Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais**" (Rec.Nr.3-7/6d) (B-3,79; R-8,56; A-25,08; Kcal-192,52)

Direktorė  
Agnė Taruilaite

**UAB "Agsira"**

III savaitė

Trečiadienis

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis****Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	3-5/5dr	130	3,78	5,82	25,40	169,07
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1dr	100/3	0,03	0,01	0,28	1,33
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
<b>Iš viso:</b>			<b>5,01</b>	<b>5,91</b>	<b>42,48</b>	<b>243,12</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6dr	100	3,24	2,15	13,21	85,16
Grietinė (30% rieš.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1a	50/50	14,90	7,45	5,59	148,95
Virti griekiai (augalinis)	3-2/1	80	2,42	0,33	15,62	75,13
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilų (augalinis)	2-25/1d8	55	0,86	1,06	5,63	35,45
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/2Md	55	0,67	3,01	3,35	43,21
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,20</b>	<b>15,50</b>	<b>43,56</b>	<b>402,49</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/1Md	150	3,89	1,94	28,43	146,75
Varškės (9% rieš.) padažas su agurkais	13-11/1	50	6,54	6,65	2,50	95,99
Kefyras (2.5% rieš.)	14-47/1dr	100	3,10	2,60	4,80	55,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,53</b>	<b>11,19</b>	<b>35,73</b>	<b>297,74</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41	33	122	943
----	----	-----	-----

"Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė su pienu" (Rec.Nr.3-5/5dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta nešlifuoatų ryžių kruopų košė" (Rec.Nr.3-1/6dr) (B-2,03; R-3,29; A-22,7; Kcal-128,54)

Direktoriė  
Agnė Turvilaitė

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis**

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis)	3-8/2dr	150/25	3,96	2,39	22,66	127,98
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/25	5,77	7,62	11,99	139,62
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,72</b>	<b>10,01</b>	<b>34,65</b>	<b>267,60</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1dr	100	2,82	2,17	11,55	76,99
Grietinė (30% rieb.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Vištienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3m	60	9,38	5,14	5,88	107,27
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3dr	80	2,05	2,24	14,88	87,86
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6M	120	2,18	0,86	6,42	42,11
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3dr	100/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>18,08</b>	<b>12,29</b>	<b>53,88</b>	<b>398,41</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su dešrelėmis ir raugintais agurkais	5-11/1dr	100	8,95	9,03	24,48	215,01
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1dr	100	0,02	0,01	0,05	0,41
<b>Iš viso:</b>			<b>12,47</b>	<b>12,17</b>	<b>34,65</b>	<b>298,04</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

40	34	123	964
----	----	-----	-----

"Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis" (Rec.Nr.3-8/2dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą

"Tiršta grikių kruopų košė" (Rec.Nr.3-1/6dr) (B-3,08; R-0,42; A-19,88; Kcal-95,62)

Direktore  
Agnė Taralaitė

**1-3 metų vaikų planinis valgiaraštis**

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1dr	180	5,79	4,80	30,64	188,90
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,44</b>	<b>8,70</b>	<b>37,84</b>	<b>271,40</b>

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos žuvių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8dr	100	1,30	2,06	8,48	57,64
Grietinė (30% rieb.)	13-10/4	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Kepta žuvies file (tausojantis)	8-4/1	75	18,22	4,09	3,57	123,93
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	3-5/3dr	80	1,41	3,20	14,40	92,01
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3dr	80	0,83	5,13	3,31	62,68
Geriamas vanduo	15-9/5dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,16</b>	<b>16,35</b>	<b>38,78</b>	<b>394,84</b>

**Vakarienė**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas garuose natūralus omletas (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	4-22M	120/30	12,65	10,82	12,49	197,92
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1dr	50	0,75	0,03	4,10	19,63
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,92</b>	<b>11,23</b>	<b>31,39</b>	<b>286,25</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49	36	108	952
----	----	-----	-----

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą.

"Tiršta miežinių kruopų košė" (Rec.Nr.3-9/1dr) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/3dra) (B-2,55; R-5,30; A-23,10; Kcal-150,30)

Direktorė  
Agnė Teruškaitė