

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)

4-7m

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 17 val.

UAB "Agsira"

I savaitė

Pirmadienis

4-7 metų vaikų planinis valgiaraštis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9% rieб.) su trintomis uogomis ir grietine (30% rieб.)	16-2/1M	80/40/25	14,28	14,74	6,38	215,28
Batonas su sviestu (82 % rieб.)	14-71/1	30/5	2,68	4,55	22,32	140,95
Nesaldinta vaisinė arbata	15-5/1	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			16,96	19,29	28,70	356,26

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietine (30% rieб.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Troškinta vištiena su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3	65/25	13,31	9,90	7,47	172,24
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1M	100	2,97	0,41	19,17	92,21
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	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			21,02	20,04	50,16	465,09

Vakarienė

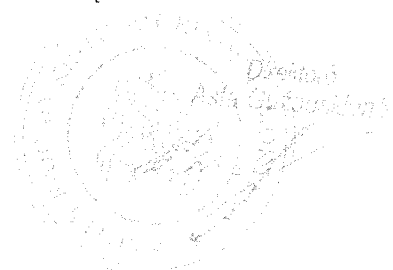
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	10-3/1dra	165/35	6,36	11,02	42,10	293,02
Šviežių daržovių rinkinukas (2 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	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Iš viso:			7,41	11,06	52,61	339,58

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	50	131	1161
----	----	-----	------

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

Direktore
Inga Tarailaitė



4-7 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%rieb.) (tausojantis)	3-1/5dr	200	7,37	2,86	34,61	193,60
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 juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Iš viso:			13,19	10,49	47,07	335,43

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2M	150	1,80	3,61	14,62	98,15
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
rietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4	65	14,97	2,84	3,71	100,22
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/2M	100	2,59	2,38	18,95	107,59
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/1M	85	0,92	4,17	4,50	59,19
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	50	0,49	0,39	1,67	12,20
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,94	16,95	57,05	472,51

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%rieb.) kietagrūdžių makaronų sriuba	1-18/1drr	220	7,82	11,29	24,79	232,03
sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,02	11,37	41,59	304,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	39	146	1113
----	----	-----	------

* **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.3-1/7drr) (B-3,85; R-5,53; A-24,85; Kcal-164,53)

Direktoriė
Agnė Tarailaitė



4-7 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, sviestas (82% rieč.)	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 kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			15,40	15,71	30,30	324,18

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)	1-5/2M	150	2,21	4,26	9,04	83,35
Grietinė (30% rieč.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
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)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis) *	2-2/1	100	0,81	4,02	5,08	59,69
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			20,55	19,66	52,44	468,92

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/1Mdd	180	4,71	5,46	34,18	204,65
fyra (2.5% rieč.)	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
Iš viso:			9,60	9,36	47,32	311,87

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

46	45	130	1105
----	----	-----	------

* **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.4-1/1Mdd) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "**Virtos bulvės su krapais**" (Rec.Nr.4-2/3daa) (B-3,62; R-7,19; A-35,5; Kcal-221,12) su "**Konservuotai žirneliais**" (Rec.Nr.2-61) (B-2,45; R-0,1; A-7,9; Kcal-42,3)

UAB "Agsira"
Direktoriė
Agnė Tarulaitė



UAB "Agsira"

I savaitė

Ketvirtadienis

4-7 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)	3-7/5M	200	7,32	6,47	33,81	222,74
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
Iš viso:			12,21	13,15	49,32	364,49

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)	1-9/1M	150	2,19	6,19	18,42	138,15
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) indingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4	150/25	18,56	10,41	36,27	312,98
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/14	80	1,20	0,04	6,56	31,40
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Iš viso:			22,19	16,64	67,19	507,24

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 % rieb.)	5-4/1M	120/20	7,90	10,91	34,75	268,76
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			12,55	14,81	41,95	351,26

enos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

47	45	158	1223
----	----	-----	------

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

"Tiršta avižinių dribsnių košė" (Rec.Nr.3-7/5M) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta avižinių dribsnių košė" (Rec.Nr.3-7/5draa) (B-5,5; R-8,5; A-29,0; Kcal-214,49)

Direktorė
Agnė Tarailaitė

UAB "Agsira"

I savaitė

Penktadienis

4-7 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 griekiai (augalinis)	3-1/1Md	120	3,85	5,53	24,85	164,53
Švieži agurkai ir pomidorai	2-66/1	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Iš viso:			10,38	14,05	36,89	315,47

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Maltinis virtas garuose (tausojojantis)	8-2/1M	75	12,70	6,34	7,33	137,19
Virti nešlifuoti (laukiniai) ryžiai (augalinis)	3-5/2	110	2,10	2,30	21,42	114,78
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	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Iš viso:			22,48	16,91	58,81	469,66

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rie.), grietinė (30% rie.) (tausojojantis)	6-3/3	140/30	18,20	14,77	42,20	374,51
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,20	14,77	42,20	374,51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51	46	138	1160
----	----	-----	------

Pusryčiai gali būti keičiami į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta griekių kruopų košė" (200 g Rec.Nr.3-1/7dra) (B-5,06; R-6,69; A-32,66; Kcal-211,09) su "Virtomis burokėlių skiltelėmis su citrinų užpilu" (Rec.Nr.2-25/1d) (B-1,63; R-3,11; A-10,38; Kcal-164,53)

Direktorė
Agnė Tarailaitė

4-7 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)	3-8/2dra	200/30	5,24	4,55	30,08	182,22
Pienas (2.5%rieb.)	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
Iš viso:			11,09	8,53	54,08	337,44

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)	1-6/1M	150	1,37	4,08	11,02	86,31
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
rietinė (30%rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Konvekcinėje krosnelėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	9-7/2M	85	13,24	11,50	0,09	156,81
Virti griekiai (augalinis)	3-1/1M	100	2,97	0,41	19,17	92,21
Šviežių morkų, porų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M	120	1,01	0,78	3,92	26,76
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	2-61/1	30	1,47	0,06	4,74	25,38
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,22	20,40	52,55	482,64

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)	9-10/1dra	150/60	9,39	14,45	33,99	303,55
ilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,31	15,02	47,28	369,52

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	44	154	1190
----	----	-----	------

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

"Daržovių troškinį" (Rec.Nr.9-10/2dra) (B-3,84; R-10,26; A-34,31; Kcal-244,96)

Direktorė
Agnė Tarulaitė

UAB "Agsira"

II savaitė

Antradienis

4-7 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 kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-4/3	200	5,89	3,30	34,65	191,86
Varškės (9%rieb.) desertas	16-4/1	80	10,01	8,30	6,74	141,72
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2dr	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			15,90	11,60	41,40	333,59

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5M	150	1,80	3,28	18,98	112,64
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4M	65/30	16,97	8,38	6,49	169,22
rtos bulvės su krapais	4-2/3	100	2,01	0,92	19,73	95,26
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/2M8	55	0,57	2,59	2,99	37,58
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-3/5.18	55	0,73	2,59	5,94	49,95
Nesaldintas kmyių gėrimas su citrina	15-14/1	200/2	0,62	0,44	1,68	13,17
Iš viso:			22,69	18,20	55,81	477,81

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su sėlenomis, grietinė (30%rieb.)	5-3/1	120/25	8,78	14,82	40,30	329,75
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,02	14,82	46,24	354,47

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48	45	143	1166
----	----	-----	------

"Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/3) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/4dra) (B-3,4; R-5,4; A-30,80; Kcal-185,4)

Direktorė
Agnė Tarailaitė

UAB "Agsira"

II savaitė

Trečiadienis

4-7 metų vaikų planinis valgiaraštis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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% rieb.)	14-72/4d	40/10	2,64	8,96	17,83	162,52
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rieb.)	15-4/1M	150 /50	1,55	1,30	2,40	27,50
Ryžių traputis	14-27/2	2 vnt.	0,99	0,15	9,65	43,95
Iš viso:			10,31	15,09	31,00	301,09

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė	6-7/3	130/30	20,76	12,72	46,48	383,44
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/14	80	1,20	0,04	6,56	31,40
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,85	18,83	64,59	523,30

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/25	10,46	12,99	33,89	294,30
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/1	70	0,86	1,02	4,63	31,09
Nesaldinta žolelių arbata	15-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,32	14,01	38,52	325,39

Vienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45	48	134	1150
----	----	-----	------

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.5-1/10dra) (B-7,2; R-10,20; A-44,4; Kcal-298,20)

Direktore
Agnė Tarailaitė

UAB "Agsira"

II savaitė

Ketvirtadienis

4-7 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 nešlifuoatų ryžių kruopų košė su pienu (tausojantis)	3-5/5dr	200	5,85	5,97	38,30	230,28
Fermentinis sūris (45% rieb.), šviežias agurkas, sviestas (82% rieb.), pilno grūdo ruginė duona	14-8/2	20/15/5/2 5	5,77	7,62	11,99	139,62
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,62	13,59	50,29	369,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais mėsainiais (augalinis)	1-16/1M	150	1,92	2,09	12,72	77,32
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	9-9/3dr	60	11,68	5,24	5,78	116,97
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
Virtų burokėlių, porų ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu (augalinis)	2-4/4d	110	1,70	6,12	10,84	105,28
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			20,04	17,32	67,41	505,67

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su obuoliais, grietinė (30% rieb.)	5-7/1d	140/25	10,72	12,72	49,78	356,48
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,72	12,72	49,78	356,48

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

42	44	167	1232
----	----	-----	------

"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.3-5/6dr) (B-3,15; R-5,45; A-35,12; Kcal-202,15)

Direktorė
Agnė Tarailaitė




4-7 metų vaikų planinis valgiaraštis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), konservuoti žalieji žirnėliai	4-22Md	150/40	15,94	15,28	16,01	265,27
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
Iš viso:			17,22	15,66	24,87	309,25

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
uoškinta 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 keptomis morkomis (augalinis)	3-5/3	100	1,78	3,25	18,18	109,07
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	2-1/8M8	65	0,73	3,01	3,54	44,17
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	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,07	16,71	66,06	506,90

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9% rieb.), grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-3/3	140/30	18,20	14,77	42,20	374,51
Nesaldinta juodoji arbata	15-6/1dr	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,20	14,77	42,20	374,51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

58	47	133	1191
----	----	-----	------

"Virti varškėčiai" (Rec.Nr.3-3/3) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais" (Rec.Nr.3-7/7d) (B-4,92; R-13,99; A-38,69; Kcal-300,33)

Direktore
Agnė Tarailaitė

UAB "Agsira"

III savaitė

Pirmadienis

4-7 metų vaikų planinis valgiaraštis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieš.) (tausojantis)	5-1/9M	150/25	10,46	12,99	33,89	294,30
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys.) (augalinis)*	2-60/1dr	50	0,75	0,03	4,10	19,63
Nesaldinta kmynų arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			11,25	13,04	38,09	314,75

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
rietinė (30% rieš.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
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)	4-1/2M	100	2,59	2,38	18,95	107,59
Šviežių morkų salotos su porais, kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	2-3/10M	90	2,04	4,55	10,35	90,44
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,31	18,78	51,29	459,42

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-9/1	220	7,05	6,15	31,46	209,41
rietas (2.5% rieš.)	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
Iš viso:			11,94	10,05	44,60	316,63

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44	42	134	1091
----	----	-----	------

* 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.5-1/10dra) (B-7,2; R-10,20; A-44,4; Kcal-298,20)

Direktore
Agnė Torailaitė

4-7 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)	3-7/4	200/16	6,39	8,27	31,49	225,93
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Nesaldinta vaisinė arbata	15-4/2	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			9,89	11,39	41,62	308,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	3,07	11,24	79,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
„Maičių blynai su kiaulienos įdaru, grietine (30% rieb.)	10-4/1	160 (130/30) /25	12,74	13,10	41,95	336,72
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšys.) (augalinis)*	2-60/13d	80	0,91	0,03	5,16	24,55
Sezoniniai vaisiai	14-30/1dr	1 vnt.	0,24	0,00	5,94	24,72
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			15,81	19,21	64,79	495,34

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės (9% rieb.) kukuliai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-2/1	150/20	17,65	15,36	33,61	343,25
Nesaldinta žolelių arbata	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,65	15,36	33,61	343,25

anos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

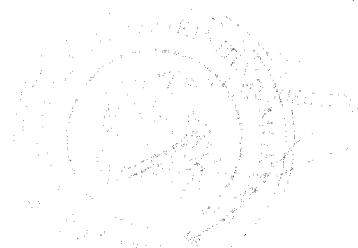
43	46	140	1147
----	----	-----	------

* **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.3-7/4) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "**Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais**" (Rec.Nr.3-7/7d) (B-4,92; R-13,99; A-38,69; Kcal-300,33)

Direktore
Agnė Tarulaitė



4-7 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	200	5,85	5,97	38,30	230,28
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	15-1/1	200/5	0,06	0,02	0,47	2,22
Sezoniniai vaisiai	14-32/1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
Iš viso:			7,10	6,06	55,56	305,21

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)	1-8/6M	150	4,88	2,23	20,11	120,09
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Įtroškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1a	50/50	14,90	7,45	5,59	148,95
Virti griekiai (augalinis)	3-1/3	100	2,75	3,38	17,75	112,38
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	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,30	20,12	52,74	489,26

Vakarienė

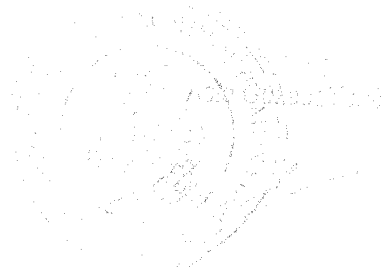
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	4-1/1Md	150	3,89	1,94	28,43	146,75
Varškės (9% rie.) padažas su agurkais	13-11/1	50	6,54	6,65	2,50	95,99
Šyvas (2.5% rie.)	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,08	12,49	38,13	325,24

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

46	39	146	1120
----	----	-----	------

"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.3-5/6dr) (B-3,15; R-5,45; A-35,12; Kcal-202,15)

Direktorė
Agnė Tarulaitė



4-7 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)	3-8/2	200/25	5,31	2,91	29,46	165,29
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	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,07	10,53	41,45	304,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	4,24	3,25	17,43	115,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
...štienos maštinukas (tausojantis)	9-9/4m	80	12,53	6,53	7,67	139,54
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	3-10/3	100	2,56	3,30	18,65	114,53
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	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			23,29	17,32	65,46	510,88

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su dešrelėmis ir raugintais agurkais	5-11/1	130	11,77	10,70	38,50	297,37
Jogurtas	14-2/1	125	3,50	3,13	10,13	82,63
Nesaldinta kmylių arbata	15-3/1	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			15,31	13,85	48,72	380,81

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50	42	156	1197
----	----	-----	------

"Tiršta manų kruopų košė su trintomis uogomis" (Rec.Nr.3-8/2) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta grikių kruopų košė" (Rec.Nr.3-1/7dr) (B-3,85; R-5,53; A-24,85; Kcal-164,53)

Direktorių
Agnė Tarulaitė

4-7 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)	3-9/1	220	7,05	6,15	31,46	209,41
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			13,25	11,15	40,66	316,01

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	10	0,24	3,00	0,31	29,20
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)	3-5/3	100	1,78	3,25	18,18	109,07
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3	110	1,13	7,17	4,38	86,57
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,41	21,97	47,64	485,94

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis), konservuoti žalieji žirneliai	4-22Md	150/40	15,94	15,28	16,01	265,27
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	15-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,21	15,69	34,91	353,60

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

56	49	123	1156
----	----	-----	------

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

"Tiršta miežinių kruopų košė" (Rec.Nr.3-9/1) gali būti keičiama į AUGALINĮ patiekalą "Tiršta kukurūzų kruopų košė" (Rec.Nr.3-4/4dra) (B-3,4; R-5,4; A-30,80; Kcal-185,4)

Direktorė
Agnė Tarailaitė