

Titulinis

UAB „ALZENA“

VILNIAUS VYTĖS NEMUNĖLIO PRADINĖ  
MOKYKLA

Daukšos g. 7, Vilnius

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10 m. amžiaus vaikams**

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 17.00 val

Parengė: Alvyra  
Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra  
Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė  
Pirmadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūtio 5 d.  
R. Čiurienė

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 su sviestu (82%) P	3-3/30T	200	5,60	3,20	37,20	200,00
Sviestinis kruasanas P, K, G		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
<b>Viso</b>			<b>7,93</b>	<b>9,00</b>	<b>68,85</b>	<b>388,95</b>

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 grūdo 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 su sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Pilno grūdo 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	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,47</b>	<b>23,82</b>	<b>67,96</b>	<b>600,05</b>

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 avižinių dribsnių košė	3-3/31AT	250	7,20	9,80	41,30	281,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) fermentinis sūris ir aukščiausios rūšies vištienos dešra (sumuštinis)	.16-1/4	28/6/26/15	8,6	1,1	14,40	101,60
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,01</b>	<b>11,38</b>	<b>78,01</b>	<b>473,41</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>53,41</b>	<b>44,20</b>	<b>214,82</b>	<b>1462,41</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

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

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė  
Antradienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūtį 5 d.  
R. Čižienė

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) <b>G, K</b>	6-3/61AT	150	6,93	2,98	49,11	201,85
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu <b>G, P</b>	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,50</b>	<b>15,66</b>	<b>61,66</b>	<b>396,51</b>

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 Paukštiesienos 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 <b>G</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,67</b>	<b>19,54</b>	<b>70,97</b>	<b>574,65</b>

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) <b>P</b>	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Sviesto-grietinės (30%) padažas <b>P</b>	3P	50	0,62	12,85	0,80	182,95
Kefyras 2,5% <b>P</b>		150	4,80	3,75	5,85	76,35
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
<b>Iš viso:</b>			<b>12,48</b>	<b>23,03</b>	<b>50,39</b>	<b>520,09</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55,65	58,23	183,02	1491,25
-------	-------	--------	---------

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

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė  
Trečiadienis

**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūtis 5

**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 ir sviestu (82%) (tausojantis) <b>P</b>	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Maža bandelė su cinamonu <b>G, P</b>		45	2,85	5,85	22,50	155,50
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,21</b>	<b>11,67</b>	<b>67,33</b>	<b>428,64</b>

**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
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Švieži agurkai*		60	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	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 apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>46,18</b>	<b>38,63</b>	<b>86,58</b>	<b>696,78</b>

**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 su sūriu (45%) (tausojantis) <b>G, K, P</b>	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
Pienas (2.5% riebi.) <b>P</b>		200	6,20	5,00	9,20	106,60
<b>Iš viso:</b>			<b>17,30</b>	<b>15,73</b>	<b>54,94</b>	<b>430,06</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

**76,69    66,03    208,85    1555,48**

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

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

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė  
Ketvirtadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūtio 5 d.

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 su sviestu (82%) (tausojantis) G, P	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smalžių dešra a/r(kalakutienos) G, P	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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,68</b>	<b>13,00</b>	<b>54,16</b>	<b>418,00</b>

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
Grietinė (30% riebi.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniame krosnelėje keptas varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojantis) P, K, G	85A	165	21,73	16,67	19,23	314,37
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%) P	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>30,65</b>	<b>22,86</b>	<b>71,74</b>	<b>600,15</b>

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 kefyru ( 2,5%) P, K, G	4-6/122	120	6,65	8,22	20,17	181,26
Grietinė (30%) P	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė PIKNIK 40% riebi P		20	3,66	2,91	0,03	42,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,37</b>	<b>17,22</b>	<b>21,13</b>	<b>311,16</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>50,70</b>	<b>53,08</b>	<b>147,03</b>	<b>1329,31</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* 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.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

I savaitė  
Penktadienis

**Alergenų ženklavimas:**

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

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūčio 5 d.  
R. Čiurienė

**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 su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis) G, P	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Kakava su pienu P	4G	150	3,18	2,51	16,68	108,10
<b>Iš viso:</b>			<b>16,90</b>	<b>21,04</b>	<b>29,58</b>	<b>381,41</b>

**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
Grietinė (30% riebi.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvektinėje 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
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) P	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,59</b>	<b>30,29</b>	<b>66,67</b>	<b>636,17</b>

**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 su sviestu 82% (tausojantis) G, K, P	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
Grietinė (30% riebi.) P	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,74</b>	<b>20,80</b>	<b>46,70</b>	<b>429,91</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

**57,23    51,09    96,25    1447,49**

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

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Direktorė  
Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė  
Pirmadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TIRTINU  
REKTORIUS

R. Čiurienė  
2022 m. rugpjūtio 5 d.

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	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	230	5,8	5,0	63,1	320,6
Pienas (2,5%) P		80	2,6	2,0	3,8	43,3
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:			8,80	7,40	81,20	426,80

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	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėje (15%) su morkomis (tausojantis) P	10-5/ 100T	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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Sūrio lazdelė PIKNIK 40% riebi P		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Kakava su pienu P	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			17,75	11,74	76,13	475,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54,78	39,91	221,31	1449,70
-------	-------	--------	---------

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

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė  
Antradienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

16

G - Gliutenas

K - kiaušiniai

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2022 m. rugpjūtį 1 d.  
R. Čiurienė

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 varškėčiai P, K, G	83	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Trintos uogos*		30	0,30	0,00	3,34	3,90
Grietinė (30%) P	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Kakava su pienu P	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			29,59	22,42	34,28	439,94

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 perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	4,72	5,94	14,26	139,69
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) P, K, G	10-8/161T	130(75/20/35)	22,99	3,32	4,47	143,31
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90	1,10	5,18	3,94	66,77
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	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:			37,50	19,32	83,66	672,02

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	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis) P, K, G	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Grietinė (30%) P	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobreliai)	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:			14,25	10,84	60,42	388,79

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

81,34 52,58 178,36 1500,75

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

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

\* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė  
Trečiadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Tvirtinu  
DIREKTORIUS  
R. Čiurienė  
2022 m. rugpjūtio 5 d.

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 (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 (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Grietinė (30%rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvektinėje 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:			30,45	32,96	45,67	600,97

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 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)

59,48	78,96	128,63	1428,87
-------	-------	--------	---------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

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

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė  
Ketvirtadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

R. Čiurienė  
2022 m. rugpjūtį 5 d.

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	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%)(tausojantis) P	102A	200/30	8,87	4,02	40,22	235,55
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) G, P	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,62	4,77	48,02	379,55

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	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvies ( jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis) Ž, P, 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
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) P	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 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 apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			27,65	23,89	67,46	595,27

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 orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis) K, G	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30% P	14P	30	0,08	3,60	7,50	39,00
Kefyras (2.5% rie.) P	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,00	21,01	48,36	418,25

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48,80	50,46	181,04	1393,07
-------	-------	--------	---------

\* 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



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

II savaitė  
Penktadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

R. Čiurienė  
2022 m. rugpjūtis 5 d.

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	
Pieniškos dešrelės Tigriukas (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, 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
Kepti varškėčiai P, K, G	7-8/170T	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%) P	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Braškių uogienė	15P	30	0,10	0,00	21,28	81,30
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,25	21,15	94,61	698,35

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 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)			59,50	63,30	171,72	1393,54

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

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

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė  
Pirmadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2021 m. rugpjūt 5 d.  
R. Čiurienė

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 (45% rieb.) (tausojantis) <b>G, K, P</b>	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Švelnus jogurtas "RYTAS" 2,7% rieb. su avietėmis ir melionais, <b>P</b>		125	2,80	2,70	13,50	98,00
Nesaldinta arbata (kmynų)	15-3/1	150	0,02	0,01	0,05	0,41
<b>Iš viso:</b>			<b>10,54</b>	<b>10,21</b>	<b>52,78</b>	<b>360,84</b>

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
Grietinė (30% rieb.) <b>P</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	100		1,2	16,00	80,6
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>626,89</b>

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 <b>P, G, K</b>	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "PIKNIK" 40% riebi <b>P</b>		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Pienas (2.5% riebi.) <b>P</b>		150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>11,91</b>	<b>10,90</b>	<b>42,11</b>	<b>403,02</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,72	31,17	96,48	1390,75
-------	-------	-------	---------

\* 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.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė  
Antradienis



**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**TVIRTINU  
DIREKTORIUS**

2022 m. rugpjūtio 5 d.

R. Čiurienė

**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 su sviestu (82%) (tausojantis) <b>P</b>	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Sumuštinis pilno grūdo batonas su Smaližių dešra a/r (kalakutienos) <b>G, P</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,93</b>	<b>8,12</b>	<b>71,27</b>	<b>439,22</b>

**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 <b>G</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>34,13</b>	<b>24,46</b>	<b>85,74</b>	<b>641,19</b>

**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), traškiais daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45% riebi.)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>322,22</b>

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 sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė





Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė  
Trečiadienis

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

R. Čiurienė

2022 m. rugpjūtio 5 d.

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 ir sviestu (82%) (tausojantis) P	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Fermentinis sūris (45% rieb.), sviestas (82% rieb.), pilno grūdo batonas P, G	14-8/1	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (melisų)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,93	18,50	57,38	467,80

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis ) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos kepinukai	10B	75	14,30	12,55	8,81	204,55
Biri grikių košė (tausojantis)	3-3/36AT	75	1,90	1,64	20,56	104,56
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,84
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,23	29,88	62,16	587,52

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	
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	33/17	0,82	0,17	9,21	38,70
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:			17,96	12,71	49,54	381,42
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			46,40	57,95	169,62	1374,76

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

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

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė  
Ketvirtadienis

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**TVIRTINU  
DIREKTORIUS**

2022 m. rugpjūtį 5 d.  
R. Čiurienė

**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	
Varškės apkepas (tausojantis) P, G, K	85	150	22,58	15,55	24,7	331,31
Trintos uogos		30	0,3	0	3,34	3,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,84</b>	<b>16,07</b>	<b>30,11</b>	<b>347,09</b>

**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
Konvecinėje krosnelėje kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis) K	10-7/ 143T 5	110 (90/20)	26,78	13,07	5,84	248,14
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) P	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
<b>Iš viso:</b>			<b>37,17</b>	<b>22,55</b>	<b>61,31</b>	<b>596,75</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,24</b>	<b>9,57</b>	<b>50,08</b>	<b>319,44</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

78,97	51,33	140,96	1325,26
-------	-------	--------	---------

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

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

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė



Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

III savaitė  
Penktadienis

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

TVIRTINU  
DIREKTORIUS

2023 m. rugpjūčio 9 d.  
R. Čiurienė

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 su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis) P	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Sviestinis kruasanas P,K,G		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Pienas (2.5% rie.) 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
Grietinė (30% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis) Ž, K, G	9-8/162T	80	21,47	3,93	6,28	146,39
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) P	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Salotos su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,24
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	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:			32,29	15,80	76,10	571,70

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)

50,31	29,36	155,71	1444,30
-------	-------	--------	---------

\* 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