Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

(Valgiaraščio formos pavyzdys)

Žaliakalnio darželio-mokyklos
Pergalės g. 22, Vilnius

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3- 7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

LIETUVOS RESPUBLIKA * REPUBLIC OF LITHUANIA
A. Rusakevičienės II
Personal enterprise of
A. Rusakevičienė
* VILNIUS *

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

Savininkė
Aljona Rusakevičienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	218	7,90	3,56	38,41	209,43
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,80
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**8,35**	**10,56**	**51,48**	**326,43**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių pomidorų sriūba (tausojantis, augalinis)	150	1,01	3,06	10,41	70,95
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Mėsos (kiaulienos) ir daržovių troškinys (tausojantis)	120	25,85	15,92	26,50	347,04
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**30,09**	**20,27**	**54,43**	**509,16**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (tausojantis, kepti konvekcinėje)	150	26,06	10,78	26,21	303,16
Naturalus jogurtas iki 3,8%	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Kmynų arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**26,92**	**11,48**	**27,39**	**317,62**
Iš viso (dienos davinio):		**65,36**	**42,31**	**133,29**	**1153,21**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

LIETUVOS RESPUBLIKA * REPUBLIC OF LITHUANIA * A. Rusakevičienės IĮ Personal enterprise of A. Rusakevičienė * VILNIUS *

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė, antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	120	13,56	13,03	13,02	223,58
Batonas	25	2,18	0,55	12,90	64,27
Agurkai (augalinis)	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisia, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**16,49**	**13,98**	**40,32**	**352,05**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis,augalinis)	150	2,22	3,20	15,84	97,32
Grietinė 30 %	9	0,23	2,70	0,24	22,30
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Virtos bulvės (tausojantis)	100	1,21	0,10	11,92	50,30
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	50	0,40	5,99	3,01	67,45
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**25,89**	**20,05**	**55,09**	**517,57**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai	150	10,86	12,89	56,78	371,76
Natūralus jogurtas iki 3,8%	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		12,15	13,94	58,55	393,45
Iš viso (dienos davinio):		**54,53**	**47,97**	**153,96**	**1263,07**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Personal enterprise of A. Rusakevičienė VILNIUS LIETUVOS RESPUBLIKA REPUBLIC OF LITHUANIA

Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta penkių javų kruopų košė (tausojantis)	200	7,30	3,80	33,37	195,38
Sviestas 82%	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Kepti obuoliai, be pridėtinio cukraus (tausojantis, augalinis)	96	0,48	0,48	15,60	63,60
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisia, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**8,23**	**11,28**	**62,04**	**376,02**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių- perlinių kruopų sriuba (tausojantis,	150	3,78	3,25	14,18	95,27
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	180	13,99	3,58	40,18	285,28
Grietinė 30 %	9	0,23	2,70	0,24	22,30
Daržovių[1] asorti (augalinis)	100	2	0,00	4,00	21,80
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**21,96**	**9,92**	**73,76**	**494,30**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	150	4,19	4,32	20,01	133,20
Mokyklinė mielininė bandelė	60	3,15	9,98	25,66	204,01
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**7,34**	**14,30**	**45,67**	**337,21**
Iš viso (dienos davinio):		**37,53**	**35,50**	**181,47**	**1207,53**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

L.e. direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

Personal enterprise of A. Rusakevičienės II
A. Rusakevičienė
VILNIUS

Savininkė
Aliona Rusakevičienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	200	7,80	6,87	39,36	248,97
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
	Iš viso:	**8,25**	**13,87**	**52,43**	**366,01**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	80	14,97	5,72	0,04	112,50
Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,42	4,19	26,78	147,81
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	46	0,56	5,99	1,72	63,03
Konservuoti žirneliai (augalinis)	10	1,12	0,00	2,62	14,96
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**23,78**	**20,18**	**57,47**	**496,29**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai (tausojantis)	150	7,28	0,63	52,64	245,35
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Fermentinis sūris 45-50%	25	5,25	7,00	0,50	89,25
Kmynų arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**12,58**	**14,23**	**53,21**	**394,44**
	Iš viso (dienos davinio):	**44,61**	**48,28**	**163,11**	**1256,74**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grižę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

L.e. direktoriaus pareigas
Ingrata Andrijauskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * REPUBLIC OF LITHUANIA * VILNIUS * Personal enterprise of A. Rusakevičienė

Savininkė
Aliona Rusakevičienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 savaitė, penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	200	6,08	2,48	35,60	191,61
Šiltas pienas 2,5 %	200	5,60	5,00	9,40	102,00
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**12,08**	**7,88**	**58,00**	**350,81**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	150	1,06	2,99	8,62	64,02
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	75	15,06	6,05	9,86	159,66
Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,42	4,19	26,78	147,81
Žalių žirnelių salotos (augalinis) Rp. Nr. 49S	50	1,84	3,34	6,73	37,15
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**23,61**	**17,86**	**69,51**	**499,81**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Viso grūdo avižiniai sausainiai su razinomis ir riešutais	20	2,29	4,31	10,16	88,60
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**9,12**	**13,47**	**36,06**	**297,80**
Iš viso (dienos davinio):		**44,81**	**39,21**	**163,57**	**1148,42**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

ŽALIAKALNIO DARŽELIS-MOKYKLA VILNIUS

L.e. direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA REPUBLIC OF LITHUANIA
A. Rusakevičienės IĮ
Personal enterprise of A. Rusakevičienė
VILNIUS

Savininkė
Liana Rusakevičienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Tiršta grikių koše (tausojantis)	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,80
Kakava su pienu (be cukraus)	200	3,77	3,20	5,81	73,40
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**10,91**	**13,31**	**54,97**	**389,51**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis)	150	0,79	2,99	6,58	55,17
Sriubos mėsos kukulaičiai (tausojantis)	40	5,36	1,49	0,42	36,46
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis, keptas konvekcinėje)	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,42	4,19	26,78	147,81
Daržovių[1] asorti (augalinis)	100	2	0,00	4,00	21,80
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**30,62**	**23,45**	**53,45**	**534,72**

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	150	9,32	14,51	41,08	290,35
Natūralus jogurtas iki 3,8%	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**10,61**	**15,56**	**42,85**	**312,04**
Iš viso (dienos davinio):		**52,14**	**52,32**	**151,27**	**1236,27**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.

[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).

*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Direktoriaus pavaduotoja
Renata Andrijauskienė

Personal enterprise of A. Rusakevičienė
VILNIUS

Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė, antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	200	5,30	2,60	28,98	160,40
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,80
Viso grūdo avižiniai sausainiai su razinomis ir riešutais	20	2,29	4,31	10,16	88,60
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**8,04**	**13,91**	**52,21**	**366,00**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	150	0,83	2,99	6,10	54,78
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Vištienos guliašas (tausojantis) Rec.Nr. 1	88,8	20,88	9,88	6,92	197,03
Virti makaronai (tausojantis)	100	3,64	2,29	26,25	140,21
Marinuoti agurkėliai (augalinis)	30	0,00	0,00	1,05	4,80
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**28,58**	**16,45**	**57,84**	**487,99**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	150	22,71	18,59	24,75	352,95
Trintos uogos šaldytos /šviežios (be cukraus) (augalinis)	40	0,30	0,00	2,34	3,90
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**23,01**	**18,59**	**27,09**	**356,85**
Iš viso (dienos davinio):		**59,63**	**48,95**	**137,14**	**1210,84**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	200	8,00	3,06	35,85	194,10
Sviestas 82%	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Kakava su pienu (be cukraus)	200	3,77	3,20	5,81	73,40
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**12,22**	**13,26**	**54,73**	**384,54**

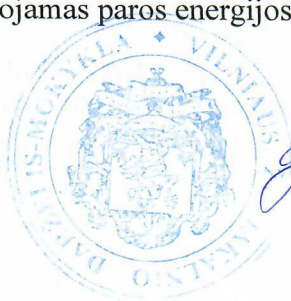
Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	1,97	6,39	9,13	91,18
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Mėsos (kiaulienos)-ryžių plovas (tausojantis)	200	17,36	13,31	33,45	333,73
Daržovių[1] asorti (augalinis)	75	1,5	0,00	3,00	16,35
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**22,79**	**20,09**	**60,74**	**510,91**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	120	7,88	13,49	38,66	319,93
Natūralus jogurtas iki 3,8%	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**9,17**	**14,54**	**40,43**	**341,62**
Iš viso (dienos davinio):		**44,18**	**47,89**	**155,90**	**1237,07**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.



L.e. direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82%	8	0,05	6,6	0,07	59,84
Kakava su pienu (be cukraus)	200	3,77	3,20	5,81	73,40
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**11,36**	**13,04**	**55,06**	**389,28**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	3,78	2,28	13,29	85,56
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	80	13,33	5,75	4,46	157,41
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	100	1,21	0,10	11,92	50,30
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	50	0,62	5,99	2,25	65,24
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**22,17**	**15,41**	**49,44**	**449,68**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių - varškės kukuliai (tausojantis) (bulvių 70 proc., varškės 30 proc.)	150	10,30	7,69	21,43	194,15
Grietinė 10%	25	0,75	2,50	1,00	29,50
Viso grūdo avižiniai sausainiai su razinomis ir riešutais	20	2,29	4,31	10,16	88,60
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**13,34**	**14,50**	**32,59**	**312,25**
Iš viso (dienos davinio):		**46,87**	**42,95**	**137,09**	**1151,21**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.

[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).

*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Už direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 savaitė, penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Omletas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	120	13,56	13,03	13,02	223,58
Batonas	25	2,18	0,55	12,90	64,27
Agurkai (augalinis)	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisia, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**16,49**	**13,98**	**40,32**	**352,05**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	150	1,34	2,13	11,46	67,66
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	75	15,06	6,05	9,86	159,66
Virtos bulvės (tausojantis)	100	1,21	0,10	11,92	50,30
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	50	0,50	5,99	2,60	66,33
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**21,34**	**15,56**	**53,36**	**435,12**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Burokėlių keksiukas	74	6,64	4,91	24,05	166,97
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**13,47**	**14,07**	**49,95**	**376,17**
Iš viso (dienos davinio):		**35,21**	**30,03**	**116,31**	**868,49**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti**: pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Direktoriaus pavaduotoja
Renata Andrijauskienė

Personal enterprise of A. Rusakevičiūtė
VILNIUS
Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 savaitė, pirmadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Ryžių košė (tausojantis)	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Sviestas 82 %	8	0,05	6,60	0,07	59,80
Trintos uogos šaldytos/ šviežios be cukraus (augalinis)	40	0,30	0,00	2,34	3,90
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		**6,66**	**9,77**	**54,54**	**324,49**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,	150	1,48	2,99	8,79	66,82
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Kapotos vištienos plokštainis (tausojantis, keptos konvekcinėje)	90	14,46	5,36	11,47	151,96
Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,42	4,19	26,78	147,81
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**22,26**	**19,82**	**66,72**	**522,65**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Apkepti lėtiniai blynai	120	6,25	4,44	37,16	204,11
Vanilinis padažas	25	1,76	1,44	10,16	58,06
Kakava su pienu (be cukraus)	200	3,77	3,20	5,81	73,40
Iš viso:		**11,78**	**9,08**	**53,13**	**335,57**
Iš viso (dienos davinio):		**40,7**	**38,67**	**174,39**	**1182,71**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

L. e. direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 savaitė, antradienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Kvietinė košė (tausojantis)	200	8,00	3,06	35,85	194,10
Sviestas 82%	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Sezoniai vaisiai/uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**8,45**	**10,06**	**48,92**	**311,14**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Barščiai su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	150	1,91	2,99	10,96	78,33
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Vištienos kukuliai su džiovintais abrikosais (Buratinas) (tausojantis) Rp. Nr. 28	98	15,29	20,34	7,67	274,04
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	100	1,21	0,10	11,92	50,30
Daržovių[1] asorti (augalinis)	100	2	0,00	4,00	21,80
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**22,64**	**24,72**	**50,07**	**504,74**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis, keptas konvekcinėje)	145	21,06	15,41	23,23	317,4
Natūralus jogurtas iki 3,8%	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**21,92**	**16,11**	**24,41**	**331,86**
Iš viso (dienos davinio):		**53,01**	**50,89**	**123,4**	**1147,74**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.

[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).

*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

Direktoriaus pareigas
Kristina Andrijauskienė

A. Rusakevičienės IĮ
Personal enterprise of
A. Rusakevičienė
VILNIUS

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 savaitė, trečiadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Manų kruopų košė (tausojantis)	200	7,80	6,87	39,36	248,97
Sviestas 82%	8	0,05	6,60	0,07	59,84
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniai vaisiai/uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
	Iš viso:	**8,25**	**13,87**	**52,43**	**366,01**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	2,94	3,15	8,70	70,55
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Žemaičių blynai su kalakutiena (Virtų bulvių) Rp. Nr. 57	150	11,27	13,51	22,44	296,75
Grietinė 10%	20	0,60	2,00	0,80	23,60
Daržovių[1] asorti (augalinis)	75	1,5	0,00	3,00	16,35
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**18,54**	**19,95**	**50,46**	**487,52**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Natūralus jogurtas iki 3,8%	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Arbatžolių arbata su citrina (be cukraus)	200	0,05	0,00	0,80	3,15
	Iš viso:	**22,05**	**10,69**	**40,24**	**338,54**
	Iš viso (dienos davinio):	**48,84**	**44,51**	**143,13**	**1192,07**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grižę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

L.e. direktorius pareigas
Renata Andrijauskienė

Savininkė

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 savaitė, ketvirtadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virti makaronai (tausojantis)	150	7,28	0,63	52,64	245,35
Sviestas 82%	5	0,03	4,13	0,05	37,40
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**7,71**	**5,16**	**65,69**	**339,95**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	150	1,78	3,10	11,31	78,48
Grietinė 10%	9	0,27	0,90	0,36	10,62
Ruginė duona	35	1,96	0,39	15,16	69,65
Vištienos troškinys su morkomis ir žaliais	110	26,28	11,40	10,65	245,35
Virti ryžiai (tausojantis, augalinis)	100	2,42	4,19	26,78	147,81
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		**33,71**	**19,98**	**66,26**	**562,81**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Bulvių paplotėliai-švilpikai	150	3,73	9,12	24,87	190,10
Natūralus jogurtas iki 3,8%	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Kefyras	200	5,60	6,40	8,20	118,00
Iš viso:		**10,62**	**16,57**	**34,84**	**329,79**
Iš viso (dienos davinio):		**52,04**	**41,71**	**166,79**	**1232,55**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grįžę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

ŽALIAKALNIO DARŽELIO-MOKYKLOS 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 savaitė, penktadienis

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	60	6,60	6,00	0,36	81,96
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	20	0,93	0,00	3,18	16,44
Pomidorai (augalinis)	30	0,20	0,00	1,20	5,40
Natūralus jogurtas iki 3,8%	10	0,43	0,35	0,59	7,23
Batonas	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Sviestas 82%	8	0,05	6,60	0,07	59,88
Sezoniai vaisiai, uogos (augalinis)	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbatžolių arbata (be cukraus)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**10,79**	**13,9**	**31,3**	**293,38**

Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	1,97	6,39	9,13	97,18
Keptas žuvies maltinis (tausojantis, keptas	75	15,54	4,80	13,23	149,98
Bulvių košė (tausojantis)	100	1,45	3,80	10,96	80,34
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	50	0,61	5,99	4,63	74,17
Daržovių[1] asorti (augalinis)	50	1	0,00	2,00	10,90
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**20,57**	**20,98**	**39,95**	**412,57**

Vakarienė 15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	200	6,83	9,16	25,90	209,20
Viso grūdo avižiniai sausainiai su razinomis ir riešutais	20	2,29	4,31	10,16	88,60
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Iš viso:	**9,12**	**13,47**	**36,06**	**297,80**
	Iš viso (dienos davinio):	**40,48**	**48,35**	**107,31**	**1003,75**

Tausojantis patiekalas - maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.
Augalinės kilmės patiekalas - patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų.
[1]**Daržovių asorti:** pjaustytos šviežios, virtos, raugintos daržovės (augurkai, pomidorai, ridikėliai, morkos, burokėliai ir kt.) Valgiaraštyje nurodyta vidutinė įvairių daržovių maistinė (g) ir energinė vertė (kcal).
*Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val, todėl pasirūpinkite, kad vaikai grižę namo gautų maistą, atitinkantį rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

L.e. direktoriaus pareigas
Renata Andrijauskienė

Sąsiuvinkė