**VALGIARAŠTIS 2021-2022 M.M.**

**A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ**

**DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**11 ir vyr. metų**

**ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ReceptūrosNr. | Recepto pavadinimas | Kiekis,mat.vnt. |
| A98 | Miežinių dribsnių košė | 150/20 g |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | 150 ml |
|  | Vaisiai | 100 g |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr017 | 150 | 1,55 | 2,13 | 7,59 | 55,78 |
| Viso grūdo ruginė duona |   | 40 | 2,20 | 0,40 | 17,40 | 82,00 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis) | K002 | 90 | 20,99 | 8,39 | 5,40 | 185,00 |
| Bulvių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)  | Gr012.2 | 100 | 2,20 | 3,00 | 16,10 | 100,00 |
| Raudongūžių kopūstų salotos | S006 | 100 | 3,00 | 2,80 | 14,40 | 94,00 |
| Geriamas vanduo |   | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 120 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 |
| **Iš viso:** |   |   | 30,40 | 17,18 | 76,49 | 585,78 |

**ANTRA SAVAITĖ, antradienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ReceptūrosNr. | Recepto pavadinimas | Kiekis,mat.vnt. |
| A101 | Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviesto-grietinės padažu(T) | 150/20 g |
| G3 | Kmynų arbata be cukraus | 150 ml |
|  | Vaisiai | 100 g |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr015 | 150 | 1,55 | 2,13 | 7,59 | 98,80 |
| Viso grūdo ruginė duona |   | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis) | D010 | 250 | 24,95 | 6,33 | 42,11 | 325,23 |
| Morkų lazdelės  | D000 | 100 | 1,00 | 1,00 | 8,70 | 41,00 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |   | 20 | 0,70 | 0,50 | 0,80 | 11,00 |
| Geriamas vanduo |   | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 120 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 |
| **Iš viso:** |   |   | 29,76 | 10,62 | 83,50 | 586,03 |

**ANTRA SAVAITĖ, trečiadienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ReceptūrosNr. | Recepto pavadinimas | Kiekis, mat.vnt. |
| A113 | Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai su grietine | 100/15 g |
| G1 | Arbata be cukraus | 150 ml |
|  | Vaisiai | 100 g |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr012 | 150 | 2,22 | 2,30 | 17,13 | 98,12 |
| Viso grūdo ruginė duona |   | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Plovas su kiauliena (tausojantis) | K001 | 200 | 29,69 | 16,11 | 29,93 | 383,49 |
| Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis) | S005 | 90 | 1,19 | 4,74 | 5,48 | 69,24 |
| Geriamas vanduo |   | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 |
| **Iš viso:** |   |   | 34,50 | 23,65 | 71,64 | 637,85 |

**ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ReceptūrosNr. | Recepto pavadinimas | Kiekis,mat.vnt. |
| A96 | Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu | 150/7,5 |
| G1 | Arbata su cukrumi | 150 ml |
|  | Vaisiai | 100 g |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | Sr004 | 150 | 2,84 | 1,44 | 14,00 | 80,32 |
| Viso grūdo ruginė duona |   | 40 | 2,20 | 0,40 | 17,40 | 82,00 |
| Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | Ž013 | 100 | 14,25 | 2,13 | 12,48 | 136,98 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | Gr014 | 120 | 2,40 | 0,12 | 21,96 | 98,25 |
| Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis) | S009 | 45 | 0,09 | 3,33 | 2,88 | 45,90 |
| Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis) | S001 | 45 | 0,60 | 1,80 | 2,80 | 30,00 |
| Kefyras 2,5% |   | 100 | 3,40 | 2,50 | 4,90 | 84,00 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 120 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 |
| **Iš viso:** |   |   | 26,24 | 12,18 | 92,02 | 626,45 |

**ANTRA SAVAITĖ, penktadienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ReceptūrosNr. | Recepto pavadinimas | Kiekis,mat.vnt. |
| A91 | Omletas | 80 g |
| Sl41 | Žalieji žirneliai | 40 g |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | 150 ml |
|  | Duona juoda | 20 g |
|  | Vaisiai | 100 g |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr006 | 150 | 1,29 | 1,51 | 8,69 | 53,49 |
| Viso grūdo ruginė duona |   | 40 | 2,20 | 0,40 | 17,40 | 82,00 |
| Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis) | P009 | 250 | 16,88 | 10,85 | 28,60 | 295,59 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | S011 | 40 | 0,32 | 2,08 | 0,92 | 43,60 |
| Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis) | S004 | 50 | 0,50 | 0,10 | 1,90 | 44,00 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 120 | 0,46 | 0,46 | 15,60 | 69,00 |
| Geriamas vanduo |   | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso:** |   |   | 21,65 | 15,40 | 73,11 | 587,68 |