**VALGIARAŠTIS 2021-2022 M.M.**

**A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ**

**DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**11 ir vyr. metų**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREČIA SAVAITĖ, pirmadienis** | | |  |  |  |  |  |
| **I variantas** |  |  |  |  |  |  |  |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. | Recepto pavadinimas | Kiekis, mat.vnt. | kcal |
| A111 | Miežinių dribsnių košė su sviestu | 150/10 g. | 246,6 |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | 150 ml | 1,63 |
|  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  | **360,23** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.** | |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 150 | 2,26 | 2,31 | 17,39 | 99,39 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| P.g. makaronai su troškinta malta jautiena (tausojantis) | Gr010 J005 | 120/90 | 19,60 | 13,76 | 48,41 | 396,66 |
| Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis) | D006 | 90 | 1,08 | 0,18 | 3,42 | 18,00 |
| Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 |
| **Iš viso:** |  |  | 24,42 | 16,83 | 90,92 | 612,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREČIA SAVAITĖ, antradienis** | | |  |  |  |  |  |
| **I variantas** |  |  |  |  |  |  |  |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. |  | Recepto pavadinimas | Kiekis, mat.vnt. | kcal |
| A79 |  | Blyneliai su bananais ir grietine | 100/15 | 267,57 |
| G1 |  | Arbata be cukraus | 150 ml |  |
|  |  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  |  | **379,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.** | |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | Sr009 | 150 | 2,11 | 1,64 | 14,42 | 80,88 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) | P011 | 90 | 21,47 | 3,24 | 8,37 | 167,70 |
| Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis) | Gr002 | 100 | 3,80 | 0,20 | 32,80 | 148,00 |
| Morkų salotos su česnaku ir aliejaus padažu (augalinis) | 11S | 50 | 0,53 | 0,20 | 4,48 | 57,93 |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis ir aliejaus padažu (augalinis) | 8S | 30 | 0,98 | 4,35 | 3,94 | 52,16 |
| Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** |  |  | 30,75 | 10,13 | 86,65 | 603,67 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis** | | |  |  |  |  |  |
| **I variantas** |  |  |  |  |  |  |  |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. | Recepto pavadinimas | Kiekis, mat.vnt. | kcal |
| A109 | Penkių grūdų dribsnių košė su uogiene | 150/20 g. | 229,7 |
| G4 | Kmynų arbata be cukraus | 150 ml |  |
|  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  | **341,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.** | |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr007 | 150 | 1,03 | 1,59 | 8,24 | 51,40 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis) | D011 | 150/70 | 19,39 | 19,11 | 42,35 | 402,88 |
| Grietinė 30% |  | 20 | 0,48 | 6,00 | 0,62 | 58,40 |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 | 1,00 | 1,00 | 8,70 | 41,00 |
| Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,76 | 0,30 | 13,94 | 56,00 |
| **Iš viso:** |  |  | 23,76 | 28,20 | 82,55 | 650,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREČIA SAVAITĖ, ketvirtadienis** | | |  |  |  |  |  |
| **I variantas** |  |  |  |  |  |  |  |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. | Recepto pavadinimas | | | Kiekis, mat.vnt. | | | | | | kcal | |
| A97 | Tiršta grikių kruopų košė su sviestu | | | 150/7,5g | | | | | | 231,34 | |
| G1 | Arbata su cukrumi | | | 150 ml | | | | | | 29,63 | |
|  | Vaisiai | | | 100 g. | | | | | | 112 | |
|  |  | | |  | | | | | | **372,97** | |
| **Pietūs val.**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** | | **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** | | Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis) | Sr022 | 150 | 2,56 | 2,16 | 20,26 | 110,67 | | Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 | | Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis) | Ž014 | 90 | 24,69 | 19,63 | 0,06 | 278,42 | | Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | Gr014 | 100 | 2,00 | 0,10 | 18,30 | 82,10 | | Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis) | S009 | 40 | 0,88 | 2,96 | 2,56 | 40,80 | | Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis) | S001 | 45 | 0,60 | 1,80 | 2,80 | 30,00 | | Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 | | **Iš viso:** |  |  | 32,13 | 27,15 | 63,08 | 628,99 |   **TREČIA SAVAITĖ, penktadienis** | | | | |  |  |  |  |  | |
| **I variantas** | |  |  | |  |  |  |  |  | |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. | Recepto pavadinimas | | | | | | Kiekis, mat.vnt. | kcal | |
| A36 | Virta pieniška dešrelė | | | | | | 50/15g. | 160,03 | |
| Sl41 | Žalieji žirneliai | | | | | | 40 | 25,6 | |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | | | | | | 150 ml | 1,63 | |
|  | Duona juoda | | | | | | 20g. | 43,4 | |
|  | Vaisiai | | | | | | 100 g. | 112 | |
|  |  | | | | | |  | **342,66** | |
| **Pietūs val.** | | |  |  |  |  | | |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** | | |
| Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis) | | Sr023 | 150 | 2,22 | 1,64 | 11,03 | | | 67,80 |
| Viso grūdo ruginė duona | |  | 40 | 2,20 | 0,40 | 15,40 | | | 82,00 |
| Orkaitėje kepta vištienos file su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis) | | P001 | 80/130 | 31,26 | 5,76 | 19,12 | | | 297,29 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | | S011 | 85 | 0,64 | 4,42 | 1,90 | | | 92,65 |
| Geriamas vanduo | |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai | |  | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | | | 57,50 |
| **Iš viso:** | |  |  | 36,70 | 12,60 | 60,45 | | | 597,24 |