**VALGIARAŠTIS 2021-2022 M.M.**

**A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ**

**DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų**

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

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Receptūros  Nr. | Recepto pavadinimas | Kiekis,  mat.vnt. |
| A98 | Tiršta ryžių kruopų košė su uogiene (T) | 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)** |
| Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr010 | 150 | 1,67 | 1,57 | 8,31 | 54,08 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) | P005 | 60/180 | 24,51 | 18,92 | 23,78 | 363,49 |
| Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis) | S009 | 60 | 1,38 | 4,42 | 3,85 | 60,69 |
| Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis) | D006 | 30/30 | 0,77 | 0,11 | 2,63 | 14,53 |
| Geriamas vanduo |  | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 |
| **Iš viso:** |  |  | 29,73 | 25,52 | 57,67 | 579,79 |

**PIRMA SAVAITĖ, antradienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Receptūros  Nr. | 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)** |
| Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr003 | 150 | 1,31 | 1,33 | 11,21 | 62,08 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis) | D009 | 125/75 | 22,11 | 8,77 | 38,77 | 323,33 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,70 | 0,50 | 0,80 | 11,00 |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 | 1,00 | 1,00 | 8,70 | 41,00 |
| Geriamas vanduo |  | 100 |  |  |  |  |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 |
| **Iš viso:** |  |  | 26,52 | 12,10 | 78,58 | 524,41 |

**PIRMA SAVAITĖ, trečiadienis**

**I variantas**

**Pusryčiai**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.** |  |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis) | Sr016 | 150 | 3,19 | 2,19 | 12,48 | 82,41 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | K003 | 80 | 15,08 | 5,60 | 14,70 | 168,89 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) | Gr013 | 100 | 4,20 | 1,00 | 23,10 | 119,00 |
| Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis) | S001 | 50 | 0,62 | 1,84 | 2,83 | 37,10 |
| Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis) | D006 | 20/20 | 0,40 | 0,10 | 2,10 | 11,00 |
| Geriamas vanduo |  | 100 |  |  |  |  |
| Sezoniniai vaisiai |  | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 |
| **Iš viso:** |  |  | 24,97 | 11,31 | 76,91 | 516,90 |

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

**Pusryčiai**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.** | |  |  |  |  |  |  |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | | Sr005 | 150 | 1,33 | 1,51 | 8,47 | 52,85 |
| Viso grūdo ruginė duona | |  | 30 | 1,65 | 0,30 | 13,05 | 61,50 |
| Orkaitėje kepti menkių file (tausojantis) | | Ž010 | 80 | 12,92 | 11,72 | 5,29 | 172,31 |
| Bulvių košė (tausojantis) | | Gr012 | 100 | 2,30 | 2,90 | 16,70 | 102,00 |
| Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis) | | S004 | 50 | 0,50 | 0,10 | 1,90 | 44,00 |
| Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis) | | D006 | 20/20 | 0,80 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |
| Geriamas vanduo | |  | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai | |  | 100 | 0,38 | 0,38 | 13,00 | 57,50 |
| **Iš viso:** | |  |  | 19,88 | 17,01 | 60,31 | 502,16 |
| **PIRMA SAVAITĖ, penktadienis** | | |
| **I variantas** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Penktadienis** |  |
|  | **Pusryčiai** |  |
| Receptūros  Nr. | 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)** |
| Špinatų sriuba (tausojantis) | Sr008 | 150 | 1,29 | 1,52 | 7,88 | 50,35 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,10 | 0,20 | 8,70 | 41,00 |
| Kapotos vištienos kepsniukai | P019 | 80 | 16,71 | 7,11 | 3,91 | 146,00 |
| Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis) | Gr002 | 100 | 3,80 | 0,20 | 32,80 | 148,00 |
| Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis) | S009 | 45 | 0,90 | 2,97 | 2,65 | 43,80 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | S011 | 45 | 0,34 | 2,09 | 0,94 | 45,60 |
| Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 |
| **Iš viso:** |  |  | 24,44 | 14,39 | 67,28 | 520,75 |