**VALGIARAŠTIS 2021-2022 M.M.**

**A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ**

**DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų**

|  |
| --- |
| **PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis** |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūros Nr. | Recepto pavadinimas | | | | | | Kiekis, mat.vnt. | kcal | |
| A110 | Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene (T) | | | | | | 150/20 g. | 248,75 | |
| G3 | Kmynų arbata be cukraus | | | | | | 150 ml | 7,49 | |
|  | Vaisiai | | | | | | 100 g. | 112 | |
|  |  | | | | | |  | **368,24** | |
| **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**

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Receptūros Nr.** | **Recepto pavadinimas** | **Kiekis, mat.vnt.** | **kcal** |
| A97 | Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (T) | 150/7,5 g. | 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)** |
| 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**

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Receptūros Nr.** | **Recepto pavadinimas** | **Kiekis, mat.vnt.** | **kcal** |
| A78 | Sklindžiai su obuoliais, grietinė | 100/15 | 257,89 |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | 150 ml | 1,63 |
|  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  | **371,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Receptūros Nr.** | **Recepto pavadinimas** | **Kiekis, mat.vnt.** | **kcal** |
| A98 | Tiršta ryžių kruopų košė su uogiene | 150/20 | 235,31 |
| G1 | Arbata su cukrumi | 150 ml | 29,63 |
|  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  | **376,94** |

**Pietūs val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp.Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė (g)** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai (g)** | **riebalai (g)** | **angliavandeniai (g)** |
| Šviežių kopūstų 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 |
| Varškės apkepas | V011 | 162/25 | 24,30 | 17,70 | 29,40 | 374,00 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,30 | 0,30 | 10,40 | 46,00 |
| Geriamas vanduo |  | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Iš viso:** |  |  | 26,99 | 19,72 | 56,38 | 511,35 |

**PIRMA SAVAITĖ, penktadienis**

**Pusryčiai**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Receptūros Nr.** | **Recepto pavadinimas** | **Kiekis, mat.vnt.** | **kcal** |
| 3-3/47T | Tiršta manų kruopų košė su sėlenėlėmis ir sviestu | 200 | 218,51 |
| G2 | Arbata su citrina be cukraus | 150 ml | 1,63 |
|  | Vaisiai | 100 g. | 112 |
|  |  |  | **332,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |