

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. vasario 26 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	147.7	0.35
Kiaulienos guliašas su bulvių koše ir kopūstų salotomis	100/100/100	489.65	1.90
Lietiniai blynai su sūriu, nesaldintas jogurtas	200/20	516.07	1.80
Vištienos kukuliai su kukurūzų koše ir agurkais	100/100/100	520	1.80
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Virti burokėliai su keptais svogūnais	150	108.6	0.35
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76.96	0.35
Juoda duona	20	73.40	0.07
Sultys 100 %	200	95.20	0.30
Arbata b/c	200	49.51	0.12



SVEIKATAI PALANKUS

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	3.10	5.30	22.00	147.70
Kepti su garais vištienos kukuliai	100	29.20	14.30	6.40	270.70
Kukurūzų kruopų košė	100	2.50	1.20	22.80	111.70
Rauginti agurkai	100	3.7	5.3	18.9	137.60
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		38.50	26.10	70.10	667.70

**Tausojantis* -tausojantis gamybos būdas (virtas vandenyje ar garuose, troškintas, keptas orkaitėje, žemoje temperatūroje)

Parenta pagal: R. Bogušienės "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų"

Valgiaraščiai ir technologinės kortelės suderinti su LR Sveikatos apsaugos ministerija

VMVT nemokama linija

8800 40403

VVSPT linija

8526 49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. vasario 27 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	174.6	0.35
Lazanja su mėsos faršu	250	489.67	1.90
Kiaulienos kepinukai su bulvių koše ir raugintų kopūstų salotomis	100/100/100	536.2	1.80
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471.23	1.70
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	150	71.06	0.35
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	150	119.75	0.35
Juoda duona	20	73.40	0.07
Sultys 100 %	200	95.20	0.30
Arbata b/c	200	49.51	0.12

**KOMPLEKSINIAI PIETŪS****KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	4.00	5.60	27.10	174.60
Kepta su garais liesa (lydeka) žuvis	100	18.90	24.90	0.60	301.90
Virtos bulvės <i>Tausojantis</i>	100	2.30	0.10	20.70	93.00
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis <i>Tausojantis</i>	100	1.9	3.4	13.6	92.40
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		27.10	34.00	62.00	661.90

*"Tausojantis" -tausojantis gamybos būdas (virtas vandenyje ar garuose, troškintas, keptas orkaitėje, žemoje temperatūroje)

Parengta pagal: R. Bogušienės "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų"

Valgiaraščiai ir technologinės kortelės suderinti su LR Sveikatos apsaugos ministerija

VMVT nemokama linija

8800 40403

VVSPT linija

8526 49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. vasario 28 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu <i>Tausojantis</i>	250	236.5	0.35
Vištiena įdaryta pomidorais ir sūriu su bulvių koše ir agurkais	100/100/100	421.39	2.15
Maltas bifšteksas su svogūnais, bulvių košė ir morkų salotos	100/100/100	512.3	1.90
Lietiniai blynai su mėsa, nesaldintas jogurtas	200/20	498.63	1.70
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	150	139.3	0.35
Morkų salotos su česnaku (su aliejumi)	150	76.96	0.40
Juoda duona	20	73.40	0.07
Sultys 100 %	200	95.20	0.30
Arbata b/c	200	49.51	0.12

**KOMPLEKSINIAI PIETŪS****KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu <i>Tausojantis</i>	250	3.20	7.60	19.00	162.90
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė	60/60	19.40	9.10	25.20	260.00
Viso grūdo ruginė duona	40	3	0.6	17.1	86.10
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	100	4.1	8.7	15.7	157.60
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		29.70	26.00	77.00	666.60

*"*Tausojantis*" -tausojantis gamybos būdas (virtas vandenyje ar garuose, troškintas, keptas orkaitėje, žemoje temperatūroje)Parengta pagal: R. Bogušienės "*Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų*"

Valgiaraščiai ir technologinės kortelės suderinti su LR Sveikatos apsaugos ministerija

VMVT nemokama linija

8800 40403

VVSPT linija

8526 49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. kovo 1 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	250	243.6	0.35
Tarkuotų bulvių cepelinai su spirgučių padažu	200/20	345.62	1.85
Kiaulienos plovas su morkų, obuolių, salierų salotomis	200/100	378.45	1.80
Miltiniai sklindžiai su obuoliais, nesaldintas jogurtas	200/20	481.23	1.50
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Virtų burokėlių salotos	100	167.05	0.27
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	119.75	0.30
Juoda duona	20	73.40	0.07
Sultys 100 %	200	95.20	0.30
Arbata b/c	200	49.51	0.12



SVEIKATAI PALANKUS

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	250	6.60	8.80	35.00	243.30
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru <i>Tausojantis</i>	150	7.90	3.80	46.50	252.10
Jogurtinis padažas su žalumynais	25	1.00	3.00	1.60	37.40
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	100	1.20	9.90	8.30	127.00
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		16.70	25.50	91.40	659.80

*"Tausojantis" -tausojantis gamybos būdas (virtas vandenyje ar garuose, troškintas, keptas orkaitėje, žemoje temperatūroje)

Parengta pagal: R. Bogušienės "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų"

Valgiaraščiai ir technologinės kortelės suderinti su LR Sveikatos apsaugos ministerija

VMVT nemokama linija

8800 40403

VVSPT linija

8526 49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. kovo 2 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	294.7	0.40
Kiaulienos karbonadas, bulvių košė, baltųjų ridikų ir morkų salotos	100/100/100	425.65	2.10
Čanachai su kiauliena	300	451.23	2.00
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161.1	0.40
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	150	107.3	0.35
Juoda duona	20	73.40	0.07
Sultys 100 %	200	95.20	0.30
Arbata b/c	200	49.51	0.12



SVEIKATAI PALANKUS

KOMPLEKSINIAI PIETŪS

KAINA 2,00 Eur

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su nesaldintu jogurtu	250	14.60	7.60	41.90	294.70
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena <i>Tausojantis</i>	140	10.69	19.25	21.06	196.10
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	100	1.90	8.40	6.00	107.30
Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.50	12.80	64.60
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		29.41	35.75	81.76	662.70

*"Tausojantis" -tausojantis gamybos būdas (virtas vandenyje ar garuose, troškintas, keptas orkaitėje, žemoje temperatūroje)

Parengta pagal: R. Bogušienės "Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys vaikų maitinimui nuo 1 iki 18 metų"

Valgiaraščiai ir technologinės kortelės suderinti su LR Sveikatos apsaugos ministerija

VMVT nemokama linija

8800 40403

VVSPT linija

8526 49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas