

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. kovo 5 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	138.52	0.35
Kijevo kotletas (keptas orkaitėje) su ryžiais ir pomidorais, agurkai	100/100/100	421.02	2.25
Mieliniai blynai su uogiene	200/20	569.87	1.50
Naminis kotletas su bulvių koše ir morkų salotomis	100/100/100	483.65	1.85
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
Raugintų kopūstų, morkų ir burokėlių salotos su aliejumi	150	120.73	0.35
Morkų salotos su česnaku ir aliejumi	150	76.96	0.40
Silkė su agurkais ir pomidorais	50/50	168.99	0.60
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****7-10 m. amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu	250	10.05	21.02	75.67	138.52
Maltos jautienos troškiny su ryžiais <i>Tausojantis</i>	150	7.87	4.77	17.81	345.67
Raugintų kopūstų, morkų ir burokėlių salotos su aliejumi	100	8.44	70.65	59.41	120.73
Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		28.58	96.83	168.28	670.02

***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 6 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	180.69	0.35
Kiaulienos šašlykas su ryžiais, svogūnais, šv. agurkais ir pomidorais	100/100/100	463.29	2.00
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471.23	1.70
Tarkuotų bulvių plokštainis su paukštiena, nesaldintas jogurtas	150/20	356.64	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 pupelėmis ir raugintais agurkais	150	167.05	0.40
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76.96	0.35
Silkė su burokėliais ir obuoliais	50/50	168.99	0.60
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****7-10 m. amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	250				
Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu	150	28.20	22.18	123.11	180.69
Nesaldintas jogurtas	20.8	0.50	0.90	11.10	107.04
Viso grūdo ruginė duona	40	3	0.6	17.1	86.10
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		51.10	52.49	173.78	668.51

**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 7 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Pomidorinė sriuba su ryžiais	250	149.11	0.35
Vištienos iešmeliai su virtais ryžiais ir šv. agurkais, pomidorais	100/100/100	421.39	2.00
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ir nesaldintu jogurtu	150/20	212.39	1.50
Varškės spygliukai su nesaldintu jogurtu <i>Tausojantis</i>	200/20	386.17	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
Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos	150	107.3	0.35
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161.1	0.40
Silkė su kiaušiniiais	50/50	168.99	0.60
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****7-10 m. amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pomidorinė sriuba su ryžiais	250	7.07	5.34	22.40	149.11
Grikių ir kiaulienos troškiny <i>Tausojantis</i>	75/30	9.53	47.47	26.93	358.49
Pekino kopūstų , obuolių ir agurkų salotos	100	1.90	8.40	6.00	107.30
Duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		20.72	61.60	70.72	680.00

*"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 8 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta agurkinė siuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkon	250	235	0.35
Kepsnys "Bohema" (vištiena su majonezo-sūrio padažu), ryžiai, šv	100/100/50/50	452.13	2.00
Tarkuotų bulvių dubenėliai su spirgučiais	200/20	523.1	1.70
Bulviniai blynai su nesaldintu jogurtu	200/20	242.3	1.45
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Bulvių ir morkų košė <i>Tausojantis</i>	100	81.40	0.35
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.45
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	150	71.06	0.35
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos	150	107.3	0.35
Silkė su keptais svogūnais	50/50	168.99	0.60
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****7-10 m. amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta agurkinė siuba su bulvėmis, perlinėmis kruo	250	5.20	5.80	40.60	235.00
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (<i>tausojantis</i>)	100	24.80	6.70	2.80	170.90
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas	40	0.80	4.30	5.60	64.30
Bulvių ir morkų košė	100	2.10	1.50	14.80	81.40
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos	100	1.90	8.40	6.00	107.30
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		34.80	26.70	69.80	658.90

**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. kovo 9 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Rūgštynių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	238.10	0.35
Lietiniai blynai su fermentiniu sūriu ir nesaldintu jogurtu	200/20	516.07	1.80
Kalakutienos ir daržovių troškinys su burokėlių salotomis	150/100	350.6	2.00
Kiaulienos karbonadas, bulvių košė, baltųjų ridikų ir morkų salotos	100/100/100	425.65	2.10
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.45
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	150	139.3	0.35
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161.1	0.40
Silkė su pievagrybiais	50/50	168.99	0.60
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

7-10 m. amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Rūgštynių sriuba su nesaldintu jogurtu	150/10	6.40	8.00	34.20	238.10
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (<i>Tausojantis</i>)	74/86	17.20	7.60	18.50	211.30
Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	100	2.5	9.3	11.5	139.30
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		28.32	25.29	79.59	653.80

*"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