

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. kovo 12 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis <i>Tausojantis</i>	250	175.3	0.35
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471.23	1.70
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių saloto	100/100/100	514.94	2.00
Obuolių ir morkų blynėliai su nesaldintu jogurtu	150/20	248.96	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
Žalių burokėlių salotos su razinomis ir žemės riešutais	150	167.38	0.40
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76.96	0.35
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	150	34.7	0.40
Silkė su burokėliais ir obuoliais	50/50	168.99	0.70
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
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis <i>Tausojantis</i>	250	6.50	5.40	25.00	175.30
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių maltinukai <i>Tausojantis</i>	100	15.10	8.10	36.10	277.60
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis <i>Tausojantis</i>	100	2.80	7.10	24.50	173.6
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	100	2.30	1.00	4.20	34.70
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		26.70	21.60	89.80	661.20

*"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 13 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	152.38	0.40
Vištiena įdaryta sviestu ir žalumynais "Vaidilutė", ryžiai, agurkai ir	100/100/100	421.39	2.25
Lietiniai blynai su fermentiniu sūriu ir kumpiu, nesaldintas jogurtas	200/20	598.10	1.90
Virtinukai su nesaldintu jogurtu	150/20	167.89	1.50
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Biri grikių košė <i>Tausojantis</i>	100	165.78	0.35
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
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	150	104.66	0.35
Silkė su agurkais ir pomidorais	50/50	168.99	0.70
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
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su nesaldintu jogurtu	150/5	5.24	7.73	26.03	193.90
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais <i>Tausojantis</i>	78/22	17.70	10.30	4.70	182.10
Biri grikių košė <i>Tausojantis</i>	100	5.33	3.50	29.10	169.20
Virti burokėliai su keptais svogūnais <i>Tausojantis</i>	80	0.90	3.70	5.70	59.10
Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.50	12.80	64.60
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		31.39	25.73	78.33	668.90

*"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

Ilija Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. kovo 14 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, nesaldintas jogurtas	250/10	169.4	0.35
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	100/100/100	514.94	2.00
Miltiniai sklindžiai su bananais ir nesaldintu jogurtu	150/20	242.3	1.50
Jautienos kukuliai su grikiais ir agurkais	100/100/90	459.6	1.90
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156.68	0.30
Biri grikių košė morkomis ir svogūnais <i>Tausojantis</i>	100	165.78	0.35
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 kiaušiniiais	50/50	168.99	0.70
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**7-10 m. amžiaus vaikams****KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, nesaldintas jogurtas	250/10	7.60	3.40	27.30	86.18
Kepti su garais jautienos kukulaičiai	100	22.30	14.60	3.90	235.80
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	100	5.50	3.30	31.00	176.10
Rauginti agurkai	90	2.10	3.00	12.10	83.70
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		37.50	24.30	74.30	581.78

**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 15 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Pomidorinė sriuba su ryžiais	250	289.1	0.35
Kiaulienos suktinukas įdarytas kiaušiniu, bulvių košė, baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	100/100/100	369.54	2.00
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ir nesaldintu jogurtu	150/20	212.39	1.50
Tarkuotų bulvių cepelinai su spirgučių padažu	200/20	345.62	1.85
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80.60	0.30
Balta mišrainė su majonezu	150	142.39	0.50
Morkų salotos su česnaku su aliejumi	150	76.96	0.40
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161.1	0.40
Silkė su keptais svogūnais	50/50	168.99	0.70
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	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pomidorinė sriuba su ryžiais	250	14.20	7.30	41.50	289.10
Varškės apkepas su sorų kruopomis	140	13.80	10.47	20.61	228.41
Nesaldintas jogurtas	20.8	0.50	0.90	11.10	107.04
Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.50	12.80	64.60
Vanduo	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso		30.72	19.17	86.01	689.15

*"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 16 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Rūgštynių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/5	95.8	0.35
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471.23	1.70
Kepti moliūgų blynėliai su kefyru, nesaldintas jogurtas	150/20	186.39	1.50
Vištienos kepinukas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių salotos	100/100/100	475.32	1.80
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
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76.96	0.35
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	150	107.3	0.35
Silkė su pievagrybiais	50/50	168.99	0.70
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
Rūgštynių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/5	1.99	2.94	15.28	95.80
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais	100	20.00	10.00	9.70	208.60
Bulvių ir morkų košė	100	2.10	1.50	14.80	181.40
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų 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		28.21	23.34	58.58	657.70

**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