

**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"**

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. gegužė 14 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis <i>Tausojantis</i>	250	175,3	<b>0,35</b>
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471,23	<b>1,70</b>
Kiaulienos karbonadas, bulvių košė, baltųjų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	100/100/100	425,65	<b>2,10</b>
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156,68	<b>0,30</b>
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	<b>0,50</b>
Žalių burokėlių salotos su razinomis ir žemės riešutais	150	167,38	<b>0,40</b>
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76,96	<b>0,35</b>
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	150	34,7	<b>0,40</b>
Silkė su burokėliais ir obuoliais	50/50	168,99	<b>0,70</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Arbata b/c	200	49,51	<b>0,12</b>

**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 <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
<b>Viso</b>		<b>26,70</b>	<b>21,60</b>	<b>89,80</b>	<b>661,20</b>

\*"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. gegužė 15 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	152,38	<b>0,40</b>
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	250/100	289,64	<b>1,20</b>
Vištiena įdaryta sviestu ir žalumynais "Vaidilutė", ryžiai, agurkai ir pomidorai	100/100/100	421,39	<b>2,25</b>
Lietiniai blynai su fermentiniu sūriu ir kumpiu, nesaldintas jogurtas	200/20	598,10	<b>1,90</b>
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156,68	<b>0,30</b>
Biri grikių košė <i>Tausojantis</i>	100	165,78	<b>0,35</b>
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	<b>0,50</b>
Virti burokėliai su keptais svogūnais	150	108,6	<b>0,35</b>
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	150	104,66	<b>0,35</b>
Silkė su agurkais ir pomidorais	50/50	168,99	<b>0,70</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Arbata b/c	200	49,51	<b>0,12</b>

**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
<b>Viso</b>		<b>31,39</b>	<b>25,73</b>	<b>78,33</b>	<b>668,90</b>

\*"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. gegužė 16 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis, nesaldintas jogurtas	250/10	169,4	<b>0,35</b>
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	100/100/100	514,94	<b>2,00</b>
Miltiniai sklindžiai su bananais ir nesaldintu jogurtu	150/20	242,3	<b>1,50</b>
Jautienos kukuliai su grikiais ir agurkais	100/100/90	459,6	<b>1,90</b>
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156,68	<b>0,30</b>
Biri grikių košė morkomis ir svogūnais <i>Tausojantis</i>	100	165,78	<b>0,35</b>
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	<b>0,50</b>
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	150	167,05	<b>0,40</b>
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76,96	<b>0,35</b>
Silkė su kiaušiniiais	50/50	168,99	<b>0,70</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Arbata b/c	200	49,51	<b>0,12</b>

**KOMPLEKSINIAI PIETŪS****KAINA 2,00 Eur****7-10 m. amžiaus vaikams**

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 kukuliai	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
<b>Viso</b>		<b>37,50</b>	<b>24,30</b>	<b>74,30</b>	<b>581,78</b>

\*"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. gegužė 17 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Pomidorinė sriuba su ryžiais	250	289,1	<b>0,35</b>
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	250/100	289,64	<b>1,20</b>
Kiaulienos plovas su agurkų-pomidorų salotomis	200/100	378,45	<b>1,85</b>
Pieniška dešrelė su bulvių koše ir kopūstų salotomis	70/100/100	298,56	<b>1,70</b>
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ir nesaldintu jogurtu	150/20	212,39	<b>1,50</b>
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	<b>0,50</b>
Morkų salotos su česnakų su aliejumi	150	76,96	<b>0,40</b>
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161,1	<b>0,40</b>
Silkė su keptais svogūnais	50/50	168,99	<b>0,70</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Arbata b/c	200	49,51	<b>0,12</b>



SVEIKATAI PALANKUS

### KOMPLEKSINIAI PIETŪS

**KAINA 2,00 Eur**

**7-10 m. amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	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
<b>Viso</b>		<b>30,72</b>	<b>19,17</b>	<b>86,01</b>	<b>689,15</b>

\*"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. gegužė 18 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Rūgštynių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/5	95,8	<b>0,35</b>
Kiaulienos kukuliai su burokėliais,, bulvių-morkų košė ir daržovės	100/100/100	497,3	<b>1,85</b>
Kepti moliūgų blynėliai su kefyru, nesaldintas jogurtas	150/20	186,39	<b>1,50</b>
Vištiesos kepinukas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	100/100/100	475,32	<b>1,90</b>
Virti ryžiai <i>Tausojantis</i>	100	156,68	<b>0,30</b>
Bulvių ir morkų košė <i>Tausojantis</i>	100	81,40	<b>0,35</b>
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	<b>0,45</b>
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76,96	<b>0,35</b>
Pekino kopūstų , porų ir pomidorų salotos	150	107,3	<b>0,35</b>
Silkė su pievagrybiais	50/50	168,99	<b>0,70</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Arbata b/c	200	49,51	<b>0,12</b>

**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 <i>Tausojantis</i>	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
<b>Viso</b>		<b>28,21</b>	<b>23,34</b>	<b>58,58</b>	<b>657,70</b>

\*\*"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