

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 9 d. (pirmadienis)

| PATIEKALAS | Gramai | Kalorijos | Kaina, Eur |
|---|-------------|-----------|-------------|
| Šviežių kopūstų sriuba su grietine | 250 | 122,41 | 0,35 |
| "Jūratės" kotletas su ryžiais ir daržovėmis | 100/100/100 | 478,36 | 2,00 |
| Troškinta kiauliena su pupelėmis ir burokėlių salotomis <i>Tausojantis</i> | 100/150/50 | 566,96 | 1,70 |
| Mieliniai blynai su uogiene | 200/20 | 569,87 | 1,50 |
| Virti ryžiai | 100 | 156,68 | 0,30 |
| Bulvių košė | 100 | 80,60 | 0,30 |
| Balta mišrainė su majonezu | 100 | 142,39 | 0,40 |
| Virtų burokėlių salotos | 100 | 167,05 | 0,27 |
| Morkų salotos su česnaku (su aliejumi) | 100 | 76,96 | 0,36 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 104,66 | 0,27 |
| 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 |
| Obuolių kompotas | 200 | 83,55 | 0,15 |
| Arbata | 200 | 49,51 | 0,12 |

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia- vandeniai | Kalorijos |
|------------------------------------|---------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| Šviežių kopūstų sriuba su grietine | 250 | 2,00 | 8,24 | 8,30 | 122,41 |
| Troškinta kiauliena su pupelėmis | 100/150 | 35,26 | 20,64 | 22,71 | 397,29 |
| Duona | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,1 |
| Burokėlių salotos | 100 | 1,53 | 14,69 | 10,44 | 169,67 |
| Obuolių kompotas | 200 | 0,23 | 0,20 | 21,09 | 83,55 |
| Viso | | 41,24 | 44,16 | 77,93 | 838,02 |

*"Tausojantis" -tausojantis virškinimą maistas

Išmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais**VMVT nemokama linija**

880040403

VVSPT linija

852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 10 d. (antradienis)

| PATIEKALAS | Gramai | Kalorijos | Kaina, Eur |
|---------------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Naminis šiuipinys | 250 | 125,53 | 0,40 |
| Kiaulienos šašlykas, ryžiai, daržovės | 100/100/100 | 463,29 | 2,00 |
| Kepti varškėčiai su grietine | 200/20 | 471,23 | 1,70 |
| Bulviniai blynai su mėsa, grietine | 200/20 | 489,67 | 1,85 |
| Virti ryžiai | 100 | 156,68 | 0,30 |
| Virti griekiai | 100 | 165,78 | 0,35 |
| Bulvių košė | 100 | 80,60 | 0,30 |
| Balta mišrainė su majonezu | 100 | 142,39 | 0,40 |
| Virtų burokėlių salotos | 100 | 167,05 | 0,27 |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 119,75 | 0,30 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 104,66 | 0,27 |
| 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 |
| Obuolių kompotas | 200 | 83,55 | 0,15 |
| Arbata | 200 | 49,51 | 0,12 |

KOMPLEKSNIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia- vandeniai | Kalorijos |
|---|--------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| Naminis šiuipinys | 250 | 4,62 | 7,03 | 10,27 | 125,53 |
| Balandėliai su mėsa ir ryžiais " <i>Tausojantis</i> " | 200/40 | 19,40 | 28,81 | 22,47 | 414,97 |
| Virtos bulvės | 100 | 2,02 | 2,99 | 18,33 | 107,04 |
| Duona | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Kompotas | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Viso | | 29,01 | 39,41 | 100,18 | 844,99 |

*"*Tausojantis*" -tausojantis virškinimą maistas

Įmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais

VMVT nemokama linija

880040403

VVSPT linija

852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 11 d. (trečiadienis)

| PATIEKALAS | Gramai | Kalorijos | Kaina, Eur |
|---|-------------|-----------|-------------|
| Pieniška perlinių kruopų sriuba | 250 | 149,11 | 0,35 |
| Vištienos iešmeliai, ryžiai, daržovės | 100/100/100 | 421,39 | 2,00 |
| Kepta žuvis (lydeka) su bulvių koše ir daržovėmis | 100/100/100 | 452,12 | 1,90 |
| Lietiniai blynai su obuoliais, padažas | 200/20 | 445,23 | 1,60 |
| Virti ryžiai | 100 | 156,68 | 0,30 |
| Bulvių košė | 100 | 80,60 | 0,30 |
| Balta mišrainė su majonezu | 100 | 142,39 | 0,40 |
| Virtų burokėlių salotos | 100 | 167,05 | 0,27 |
| Morkų salotos su česnakų (su aliejumi) | 100 | 76,96 | 0,36 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 104,66 | 0,27 |
| Silkė su kiaušiniiais | 50/50 | 168,99 | 0,60 |
| Juoda duona | 20 | 73,40 | 0,07 |
| Sultys 100 % | 200 | 95,20 | 0,30 |
| Obuolių kompotas | 200 | 83,55 | 0,15 |
| Arbata | 200 | 49,51 | 0,12 |

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|----------------------------------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Pieniška perlinių kruopų sriuba | 250 | 7,07 | 5,34 | 22,40 | 149,11 |
| Troškinta vištiena su daržovėmis | 100/40 | 24,62 | 27,03 | 3,14 | 351,39 |
| Virti ryžiai | 80 | 2,04 | 3,74 | 22,12 | 125,34 |
| Duona | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 | 0,97 | 0,19 | 33,19 | 131,10 |
| Viso | | 36,92 | 36,69 | 96,24 | 822,04 |

*"Tausojantis" -tausojantis virškinimą maistas

Įmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais**VMVT nemokama linija**

880040403

VVSPT linija

852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 12 d. (ketvirtadienis)

| PATIEKALAS | Gramai | Kalorijos | Kaina, Eur |
|---|-------------|-----------|-------------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis | 250 | 139,83 | 0,35 |
| Kijevo kotletas (keptas orkaitėje) su ryžiais ir daržovėmis | 100/100/100 | 421,02 | 2,25 |
| Kiaulienos guliašas su bulvių koše ir daržovėmis | 100/100/100 | 389,69 | 1,90 |
| Bulviniai blynai su grietine | 200/20 | 242,3 | 1,45 |
| Virti ryžiai | 100 | 156,68 | 0,30 |
| Virti griekiai | 100 | 165,78 | 0,35 |
| Bulvių košė | 100 | 80,60 | 0,30 |
| Balta mišrainė su majonezu | 100 | 142,39 | 0,40 |
| Virtų burokėlių salotos | 100 | 167,05 | 0,27 |
| Raugintų kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 119,75 | 0,30 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 104,66 | 0,27 |
| Silkė su keptais svogūnais | 50/50 | 168,99 | 0,60 |
| Juoda duona | 20 | 73,40 | 0,07 |
| Sultys 100 % | 200 | 95,20 | 0,30 |
| Obuolių kompotas | 200 | 83,55 | 0,15 |
| Arbata | 200 | 49,51 | 0,12 |

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|------------------------------------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis | 250 | 7,69 | 5,13 | 21,36 | 139,83 |
| Žuvies šnicelis | 100 | 19,62 | 16,61 | 8,47 | 259,21 |
| Virtos bulvės | 100 | 1,73 | 3,39 | 15,59 | 98,61 |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais | 100 | 1,11 | 9,26 | 5,08 | 101,46 |
| Duona | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Kompotas | 200 | 4,24 | 3,35 | 19,21 | 118,11 |
| Viso | | 36,61 | 38,13 | 85,10 | 782,32 |

*"Tausojantis" -tausojantis virškinimą maistas

Išmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais**VMVT nemokama linija**

880040403

VVSPT linija

852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 13 d.(penktadienis)

| PATIEKALAS | Gramai | Kalorijos | Kaina, Eur |
|---|-------------|-----------|-------------|
| Barščių sriuba su bulvėmis | 250 | 176,09 | 0,35 |
| Paukštiesos šnicelis, bulvių košė, rauginti agurkai | 100/100/100 | 375,36 | 1,80 |
| Kiaulienos karbonadas su bulvių koše ir daržovėmis | 100/100/100 | 425,65 | 2,10 |
| Varškės apkepas su makaronais, džemas | 200/40 | 504,94 | 1,60 |
| Virti ryžiai | 100 | 156,68 | 0,30 |
| Bulvių košė | 100 | 80,60 | 0,30 |
| Balta mišrainė su majonezu | 100 | 142,39 | 0,40 |
| Virtų burokėlių salotos | 100 | 167,05 | 0,27 |
| Morkų salotos su česnaku (su aliejumi) | 100 | 76,96 | 0,36 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 100 | 104,66 | 0,27 |
| Silkė su pievagrybiais | 50/50 | 168,99 | 0,60 |
| Juoda duona | 20 | 73,40 | 0,07 |
| Sultys 100 % | 200 | 95,20 | 0,30 |
| Obuolių kompotas | 200 | 83,55 | 0,15 |
| Arbata | 200 | 49,51 | 0,12 |

KOMPLEKSINIAI PIETŪS**KAINA 2,00 Eur**

| Patiekalo pavadinimas | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|--|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Barščių sriuba su bulvėmis | 250 | 2,47 | 8,17 | 18,62 | 176,09 |
| Varškės apkepas su makaronais ir džemu | 200/20 | 32,44 | 28,17 | 32,54 | 504,94 |
| Duona | 30 | 2,22 | 0,39 | 15,39 | 65,10 |
| Uogų kompotas | 200 | 0,42 | 0,24 | 19,49 | 76,35 |
| Viso | | 37,55 | 36,97 | 86,04 | 822,48 |

*"Tausojantis" -tausojantis virškinimą maistas

Įmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais

VMVT nemokama linija 880040403

VVSPT linija 852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas