

**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"**

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 16 d. (pirmadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Raugintų kopūstų sriuba	250	134,91	<b>0,35</b>
Kepti varškėčiai su grietine	200/20	471,23	<b>1,70</b>
Naminis kotletas su bulvių koše ir daržovėmis	100/100/100	512,31	<b>1,85</b>
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, daržovės	100/100/100	514,94	<b>2,00</b>
Virti ryžiai	100	156,68	<b>0,30</b>
Bulvių košė	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	100	142,39	<b>0,40</b>
Virtų burokėlių salotos	100	167,05	<b>0,27</b>
Morkų salotos su česnakų (su aliejumi)	100	76,96	<b>0,36</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	104,66	<b>0,27</b>
Silkė su agurkais ir pomidorais	50/50	168,99	<b>0,60</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Obuolių kompotas	200	83,55	<b>0,15</b>
Arbata	200	49,51	<b>0,12</b>

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

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba	250	1,91	8,12	13,33	134,91
Naminis kotletas su bulvių koše ir daržovėmis	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Duona	30	2,22	0,39	15,39	65,1
Šviežių agurkų salotos	100	1,12	6,16	2,46	67,40
Obuolių kompotas	200	0,23	0,20	21,09	83,55
<b>Viso</b>		<b>36,05</b>	<b>40,86</b>	<b>80,67</b>	<b>813,07</b>

\*"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 17 d.(antradienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Ryžių sriuba	250	152,38	<b>0,35</b>
Vištiena įdaryta sviestu ir žalumynais "Vaidilutė", ryžiai, daržovės	100/100/100	421,39	<b>2,25</b>
"Pūkučiai" malta vištiena su batono kubeliais, griekiai, daržovės	100/100/50	336,61	<b>1,70</b>
Lietiniai blynai su kumpiu ir sūriu, padažas	200/20	566,07	<b>1,80</b>
Virti ryžiai	100	156,68	<b>0,30</b>
Virti griekiai	100	165,78	<b>0,35</b>
Bulvių košė	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	100	142,39	<b>0,40</b>
Virtų burokėlių salotos	100	167,05	<b>0,27</b>
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	119,75	<b>0,30</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	104,66	<b>0,27</b>
Silkė su burokėliais ir obuoliais	50/50	168,99	<b>0,60</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Obuolių kompotas	200	83,55	<b>0,15</b>
Arbata	200	49,51	<b>0,12</b>

**KOMPLEKSINIAI PIETŪS**

**KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba	250	5,56	7,59	22,42	152,38
"Pūkučiai" malta vištiena su kubeliais	100	21,11	12,86	13,56	251,23
Virti griekiai	100	6,05	5,48	33,27	202,88
Burokėlių salotos su agurkais	100	2,27	10,09	7,33	121,92
Duona	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas	200	0,97	0,19	33,19	131,10
<b>Viso</b>		<b>38,18</b>	<b>36,60</b>	<b>125,16</b>	<b>924,61</b>

\*"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 18 d. (trečiadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Burokėlių sriuba su kopūstais ir bulvėmis	250	86,18	<b>0,35</b>
Kiaulienos karbonadas su bulvių koše ir daržovėmis	100/100/100	425,65	<b>2,10</b>
Žemaičių blynai su grietine	200/20	347,68	<b>1,85</b>
Kepti varškėčiai su grietine	200/20	471,23	<b>1,70</b>
Virti ryžiai	100	156,68	<b>0,30</b>
Bulvių košė	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	100	142,39	<b>0,40</b>
Virtų burokėlių salotos	100	167,05	<b>0,27</b>
Morkų salotos su česnakų (su aliejumi)	100	76,96	<b>0,36</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	104,66	<b>0,27</b>
Silkė su kiaušiniiais	50/50	168,99	<b>0,60</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Obuolių kompotas	200	83,55	<b>0,15</b>
Arbata	200	49,51	<b>0,12</b>

**KOMPLEKSNIAI PIETŪS****KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su kopūstais	250	2,50	8,15	3,20	86,18
Virtų bulvių cepelinai su varške	200/20	11,94	12,21	47,92	345,50
Duona	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas	200	4,24	3,35	19,21	118,11
<b>Viso</b>		<b>20,90</b>	<b>24,10</b>	<b>85,72</b>	<b>614,89</b>

\*"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 19 d. (ketvirtadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Ryžių sriuba su pomidorais	250	102,52	<b>0,35</b>
Tarkuotų bulvių cepelinai su padažu	200/20	345,62	<b>1,85</b>
Kiaulienos befsrogenas, apkeptos bulvės ir daržovės	100/100/100	359,26	<b>2,10</b>
Kepta žuvis (lydeka) su bulvių koše ir daržovėmis	100/100/100	452,12	<b>1,90</b>
Virti ryžiai	100	156,68	<b>0,30</b>
Virti griekiai	100	165,78	<b>0,35</b>
Bulvių košė	100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu	100	142,39	<b>0,40</b>
Virtų burokėlių salotos	100	167,05	<b>0,27</b>
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	119,75	<b>0,30</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100	104,66	<b>0,27</b>
Silkė su keptais svogūnais	50/50	168,99	<b>0,60</b>
Juoda duona	20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %	200	95,20	<b>0,30</b>
Obuolių kompotas	200	83,55	<b>0,15</b>
Arbata	200	49,51	<b>0,12</b>

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

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su pomidorais	250	1,79	6,62	11,10	102,52
Dubysos maltinis	100	17,39	33,08	5,25	385,54
Virtos bulvės	100	2,02	2,99	18,33	107,04
Vitaminizuotos salotos	100	0,87	18,23	10,23	101,40
Duona	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas	200	0,42	0,24	19,49	76,35
<b>Viso</b>		<b>24,71</b>	<b>61,55</b>	<b>79,79</b>	<b>837,95</b>

\*"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 20 d. (penktadienis)

PATIEKALAS		Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Rūgštynių sriuba su grietine		250	113,68	<b>0,35</b>
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, daržovės		100/100/100	514,94	<b>2,00</b>
Kepti varškėčiai su grietine		200/20	471,23	<b>1,70</b>
Malti mėsos voleliai su morkomis, perlinių kruopų košė, daržovės		100/80/100	473,08	<b>1,80</b>
Virti ryžiai		100	156,68	<b>0,30</b>
Bulvių košė		100	80,60	<b>0,30</b>
Balta mišrainė su majonezu		100	142,39	<b>0,40</b>
Virtų burokėlių salotos		100	167,05	<b>0,27</b>
Morkų salotos su česnaku (su aliejumi)		100	76,96	<b>0,36</b>
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi		100	104,66	<b>0,27</b>
Silkė su pievagrybiais		50/50	168,99	<b>0,60</b>
Juoda duona		20	73,40	<b>0,07</b>
Sultys 100 %		200	95,20	<b>0,30</b>
Obuolių kompotas		200	83,55	<b>0,15</b>
Arbata		200	49,51	<b>0,12</b>

**KOMPLEKSNIAI PIETŪS****KAINA 2,00 Eur**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Rūgštynių sriuba su grietine	250	3,50	9,54	16,45	113,68
Malti mėsos voleliai su morkomis <i>Tausojantis</i>	100	13,58	15,83	16,65	257,28
Perlinių kruopų košė	80	2,60	3,66	19,86	116,72
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Duona	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kompotas	200	0,75	0,19	33,72	132,35
<b>Viso</b>		<b>23,87</b>	<b>39,45</b>	<b>105,26</b>	<b>784,21</b>