

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. sausio 15 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	147,7	0,35
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	100/100/100	514,94	2,00
Lietiniai blynai su sūriu, nesaldintas jogurtas	200/20	516,07	1,80
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
Virti burokėliai su keptais svogūnais	150	108,6	0,35
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos su aliejumi	150	76,96	0,35
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**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	3,10	5,30	22,00	147,70
Kepti su garais vištienos kukuliai	100	29,20	14,30	6,40	270,70
Kukurūzų kruopų košė	100	2,50	1,20	22,80	111,70
Rauginti agurkai	100	3,7	5,3	18,9	137,60
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso		38,50	26,10	70,10	667,70

*"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

8800404

VMVT nemokama linija

03

8526

VVSPT linija

49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. sausio 16 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	174,6	0,35
Lazanija su mėsos faršu	250	489,67	1,90
Kepti varškėčiai su nesaldintu jogurtu	200/20	471,23	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 apelsinų sultimis	150	71,06	0,35
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	150	119,75	0,35
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**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis	250	4,00	5,60	27,10	174,60
Kepta su garais liesa (lydeka) žuvis	100	18,90	24,90	0,60	301,90
Virtos bulvės <i>Tausojantis</i>	100	2,30	0,10	20,70	93,00
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis <i>Tausojantis</i>	100	1,9	3,4	13,6	92,40
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso		27,10	34,00	62,00	661,90

*"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

8800

VMVT nemokama linija

40403

8526

VVSPT linija

49676

Sudarė

Ilja Lepiochinas

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. sausio 17 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu <i>Tausojantis</i>	250	236,5	0,35
Vištiena įdaryta pomidorais ir sūriu su bulvių koše ir agurkais	100/100/100	421,39	2,15
Lietiniai blynai su mėsa, nesaldintas jogurtas	200/20	498,63	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 žirneliais ir raugintais agurkais	150	139,3	0,35
Morkų salotos su česnaku (su aliejumi)	150	76,96	0,40
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**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu <i>Tausojantis</i>	250	3,20	7,60	19,00	162,90
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė	60/60	19,40	9,10	25,20	260,00
Viso grūdo ruginė duona	40	3	0,6	17,1	86,10
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	100	4,1	8,7	15,7	157,60
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso		29,70	26,00	77,00	666,60

*"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

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. sausio 18 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	250	243,6	0,35
Tarkuotų bulvių cepelinai su spirgučių padažu	200/20	345,62	1,85
Kiaulienos guliašas su bulvių koše ir morkų, obuolių, salierų salotomis	100/100/100	378,45	1,90
Miltiniai sklindžiai su obuoliais, nesaldintas jogurtas	200/20	481,23	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
Virtų burokėlių salotos	100	167,05	0,27
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	100	119,75	0,30
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**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	250	6,60	8,80	35,00	243,30
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru <i>Tausojantis</i>	150	7,90	3,80	46,50	252,10
Jogurtinis padažas su žalumynais	25	1,00	3,00	1,60	37,40
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	100	1,20	9,90	8,30	127,00
Vanduo	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso		16,70	25,50	91,40	659,80

*"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

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2018 m. sausio 19 d.

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su nesaldintu jogurtu	250/10	294,7	0,40
Kiaulienos karbonadas, bulvių košė, baltųjų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	100/100/100	425,65	2,10
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	200/20	248,98	1,70
Bulvių košė <i>Tausojantis</i>	100	80,60	0,30
Balta mišrainė su majonezu	150	142,39	0,50
Baltų ridikų ir morkų salotos su aliejumi	150	161,1	0,40
Pekino kopūstų , porų ir agurkų salotos	150	107,3	0,35
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**

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba su nesaldintu jogurtu	250	14,60	7,60	41,90	294,70
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena <i>Tausojantis</i>	140	10,69	19,25	21,06	196,10
Pekino kopūstų , porų ir agurkų 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		29,41	35,75	81,76	662,70

*"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

