

**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "LEMANDA"**

FILARETŲ PRADINĖ MOKYKLA

VALGIARAŠTIS

2017 m. spalio 2 d. (pirmadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	250	189.13	<b>0.35</b>
Vištienos karbonadas, virti ryžiai, daržovės	100/100/100	514.94	<b>2.00</b>
Kiaulienos maltinis virtas garuose, makaronai, salotos " <i>Tausojantis</i> "	100/100/100	415.2	<b>1.80</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>
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>
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	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	250	11.69	3.96	25.67	189.13
Kiaulienos maltinis virtas garuose	100	27.55	27.55	7.85	387.84
Virti makaronai	100	3.81	3.41	26.56	155.41
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
<b>Viso</b>		<b>47.03</b>	<b>50.20</b>	<b>107.00</b>	<b>1050.70</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 3 d. (antradienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Ryžių sriuba su daržovėmis	250	98.78	<b>0.35</b>
Lazanija su mėsos faršu	250	489.67	<b>1.90</b>
Troškinti kopūstai su kiauliena, virtos bulvės <i>Tausojantis</i>	100/100/100	488.15	<b>1.70</b>
Kepti varškėčiai su grietine	200/20	471.23	<b>1.70</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>
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	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su daržovėmis	250	3.45	3.20	16.82	98.78
Troškinti kopūstai su kiauliena	100/100	30.00	25.56	10.39	381.11
Virtos bulvės	100	2.02	2.99	18.33	107.04
Duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Arbata su citrina	200	0.05	0.03	13.15	51.68
<b>Viso</b>		<b>37.74</b>	<b>32.17</b>	<b>74.08</b>	<b>703.71</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 4 d. (trečiadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Agurkinė sriuba su grietine	250	150.08	<b>0.35</b>
Vištiena įdaryta pomidorais ir sūriu, bulvių košė, daržovės	100/100/100	421.39	<b>2.15</b>
Lietiniai blynai su mėsa, grietine	200/20	498.63	<b>1.70</b>
Tarkuotų bulvių plokštainis su grietine	200/20	367.23	<b>1.60</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>
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	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su grietine	250	4.91	7.10	15.67	150.08
Tarkuotų bulvių plokštainis su grietine	200/20	7.33	15.95	48.64	367.23
Duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Džiovintų vaisių kompotas	200	0.97	0.19	33.19	131.10
<b>Viso</b>		<b>15.43</b>	<b>23.63</b>	<b>112.89</b>	<b>713.51</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 5 d. (ketvirtadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Bulvių sriuba su makaronais	250	123.96	<b>0.35</b>
Kepsnys "Bohema" (vištiena su majonezo-sūrio padažu), ryžiai, daržovės	100/100/100	452.13	<b>2.20</b>
Paukštiesenos šnicelis su ryžiais ir morkų salotomis	100/100/100	138.35	<b>1.70</b>
Miltiniai sklindžiai su obuoliais, grietinė	200/20	481.23	<b>1.50</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>
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	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su makaronais	250	3.54	5.05	19.74	123.96
Maltas kalakutienos šnicelis	100	17.77	30.36	7.17	369.87
Virti ryžiai	80	2.04	3.74	22.12	125.34
Morkų salotos su žirneliais	100	3.06	8.46	12.68	123.14
Duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Kompotas	200	0.42	0.24	19.49	76.35
<b>Viso</b>		<b>29.05</b>	<b>48.24</b>	<b>96.59</b>	<b>883.76</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 6 d. (penktadienis)

PATIEKALAS	Gramai	Kalorijos	Kaina, Eur
Daržovių sriuba	250	118.1	<b>0.35</b>
Kiaulienos karbonadas su bulvių koše ir daržovėmis	100/100/100	425.65	<b>2.00</b>
Makaronai jūreiviškai, daržovės	200/50	248.98	<b>1.70</b>
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine " <i>Tausojantis</i> "	200/20	396.9	<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>
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	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių sriuba	250	5.11	4.41	16.47	118.10
Virtų bulvių cepelinai su mėsa " <i>Tausojantis</i> "	200	16.50	11.81	42.50	336.61
Grietinės padažas	30	0.53	5.76	1.59	60.29
Duona	30	2.22	0.39	15.39	65.10
Kompotas	200	0.75	0.19	33.72	132.35
<b>Viso</b>		<b>25.11</b>	<b>22.56</b>	<b>109.67</b>	<b>712.45</b>

\*"*Tausojantis*" -tausojantis virškinimą maistas

Įmonė vadovaujasi Sveikatos apsaugos ministerijos sudarytais valgiaraščiais

VMVT nemokama linija

880040403

VVSPT linija

852649676

Sudarė

Ilja Lepiochinas