

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**II savaitė  
Pirmadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos kumpelių mėsa troškinta grietinėlyje (15%) su morkomis (tausojantis) <b>P</b>	10-5/ 100T	120 (80/40)	19,01	4,01	3,07	124,39
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) <b>G, K</b>	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Morkų, obuolių ir porų salotos (augalinis)	.14	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,23</b>	<b>20,77</b>	<b>63,98</b>	<b>547,06</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) <b>P</b>	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Sūrio lazdelė PIKNIK 40% riebi <b>P</b>		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Kakava su pienu <b>P</b>	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
<b>Iš viso:</b>			<b>17,75</b>	<b>11,74</b>	<b>76,13</b>	<b>475,84</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

**Alergenų ženklimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**II savaitė  
Antradienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	200	4,72	5,94	14,26	139,69
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su cukinija (tausojantis) <b>K, G</b>	10-8/161T	130(75/20/35)	22,99	3,32	4,47	143,31
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) <b>P</b>	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	90	1,10	5,18	3,94	66,77
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>37,50</b>	<b>19,32</b>	<b>83,66</b>	<b>672,02</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis) <b>P, K, G</b>	85A	100	13,50	6,60	26,4	239,00
Grietinė (30%) <b>P</b>	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
<b>Iš viso:</b>			<b>14,25</b>	<b>10,84</b>	<b>60,42</b>	<b>388,79</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

\* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**II savaitė  
Trečiadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Grietinė (30% rieb.) <b>P</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptos su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	80	2,01	3,32	14,39	95,49
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,45</b>	<b>32,96</b>	<b>45,67</b>	<b>600,97</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai <b>P, K, G</b>	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,53</b>	<b>21,80</b>	<b>65,56</b>	<b>462,40</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

**Alergenų ženklinimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**II savaitė  
Ketvirtadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rieb.) <b>P</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaitėje žuvies ( jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis) <b>Ž, P, G</b>	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) <b>P</b>	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsinai	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>27,65</b>	<b>23,89</b>	<b>67,46</b>	<b>595,27</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis) <b>K, G</b>	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Grietinė 30% <b>P</b>	14P	30	0,08	3,60	7,50	39,00
Kefyras (2.5% rieb.) <b>P</b>	14-47/1	150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>16,00</b>	<b>21,01</b>	<b>48,36</b>	<b>418,25</b>

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* **Šviežių daržovių rinkinuke daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą.

\* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezonškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:  
UAB „ALZENA“  
Direktorė Alvyra Žemaitienė

**Alergenų ženklavimas:**

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**II savaitė  
Penktadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Kepti varškėčiai <b>P, K, G</b>	7-8/170T	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Nesaldintas jogurtas (2,5%) <b>P</b>	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Braškių uogienė	15P	30	0,10	0,00	21,28	81,30
Pilno grūdo ruginė duona <b>G</b>	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>34,25</b>	<b>21,15</b>	<b>94,61</b>	<b>698,35</b>

**Pavakariai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su malta kiauliena (tausojantis) <b>G, K</b>	11-5/101T	160(113, 4/32,4)	13,88	3,08	33,74	350,81
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,88</b>	<b>3,08</b>	<b>33,74</b>	<b>350,81</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė Alvyra Žemaitienė



