

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklavimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

**III savaitė
Pirmadienis**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rie.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	100		1,2	16,00	80,6
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	626,89

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai,g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais P,G, K	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
EKO sūrio lazdelė "PIKNIK" 40% rie P		20	3,66	2,91	0,03	42,00
Pienas (2.5% rie.) P		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	403,02

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

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

* **Daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
 UAB „ALZENA“
 Direktorė Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

III savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	135,90
Konvekinėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Virti ryžiai (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,90
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,13	24,46	85,74	641,19

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo bandelė (duonelė) su sultingu vištienos palotėliu (tausojantis), traškiais daržovėmis ir fermentiniu sūriu (45%rieb.) G	9-10.1	50/50/40/10	14,98	14,84	31,78	322,22
Nesaldinta arbata (juodoji)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	322,22

* 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 ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**III savaitė
 Trečiadienis**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos kepinukai G, K	10B	75	14,30	12,55	8,81	204,55
Biri grikių košė (tausojantis)	3-3/36AT	75	1,90	1,64	20,56	104,56
Morkų salotos su česnakais su aliejaus padažu (augalinis)	11S	100	1,06	9,54	8,96	115,84
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,23	29,88	62,16	587,52

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) P, K, G	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	33/17	0,82	0,17	9,21	38,70
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			17,96	12,71	49,54	381,42

* 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 ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**III savaitė
 Ketvirtadienis**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)*	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	113,24
Konvekciniėje krosnelėje kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis) K	10-7/ 143T 5	110 (90/20)	26,78	13,07	5,84	248,14
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) P	3-3/51T	110	3,77	1,60	28,95	145,31
Daržovių salotos (be papriku) (augalinis)	7S	100	1,06	2,75	4,05	45,19
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			37,17	22,55	61,31	596,75

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu G,K	6-5/101T	150	7,76	9,09	34,48	250,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,24	9,57	50,08	319,44

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė Alvyra Žemaitienė

Tvirtinu:
UAB „ALZENA“
Direktorė Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

**III savaitė
Penktadienis**

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	107,43
Grietinė (30% rieb.) P	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis) Ž, K, G	9-8/162T	80	21,47	3,93	6,28	146,39
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) P	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Salotos su pomidorais (augalinis)	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,24
Pilno grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,29	15,80	76,10	571,70

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	62A	75/75	7,00	35,08	9,03	374,65
Šviežių agurkų lazdelės *	44Š	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona G	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,54	0,56	13,76	443,61

* **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).

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

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

Parengė Alvyra Žemaitienė