

Marijampolės sav. Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija. A. Juozapavičiaus g. 1, Liudvinavas, Marijampolė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų

Istaigos darbo laikas

Nuo 7.30 iki 13.30 val.



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

1 savaitė pirmadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)(7)	R01/5B	200	251,58
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Fermentinis sūris sviestas, batonas su sėlenomis(1,7)	U01/2A	45/0/0	161,87
Viso			415,31

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)(3)	Š05/4A	65	192,95
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/1B	65	34,45
Virti grikiai (augalinis)	R01/1D	100	148,67
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
Burokėlių sriuba (augalinis)	S01/2B	150	72,28
Grietinė (30% riebi.)(7)	P10/1B	10	29,40
Kivis	VPZ24	115	64,40
Viso			749,72

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Burokėlių sriuba gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulkis



TVIRTINU
Direktorė
Raškevičienė
Roma Raškevičienė
2024-10-23

1 savaitė antradienis
Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Varškė su trintomis uogomis ir grietine (7)	T02/1A	145/0/0	217,90
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1A	50	7,00
Batonas su sėlenomis (1)	U05/1C	45	127,35
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Viso			352,25

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	S03/1B	150	70,69
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis) (1)	Š03/3B	90/0	151,00
Virti nešlifuoti ryžiai (augalinis)	R05/2B	110	126,25
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrininiu užpilu (augalinis) (11)	L03/5A	55	46,85
Marinuoti agurkai	L072A	50	9,50
Mangas	VPZ31	400	228,00
Viso			633,53

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.
Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius *Arūnas Kiulkis*
Arūnas Kiulkis

1 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Keptas garuose natūralus omletas (tausojantis) (1,3,7)	K05/1A	120	185,50
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rieb.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2B	250	0,00
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1B	80	11,21
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
Viso			376,66

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba (augalinis)	S05/2B	150	43,18
Virtas garuose jautienos- kiaulienos maltinukas (tausojantis) (1,3)	J12/1A	70	159,05
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis)	R10/3B	100	117,72
Rauginti kopūstai su morkomis, svogūnais ir aliejumi (augalinis)	L02/1A	80	41,16
Džiovintų spanguolių kompotas	G03/8A	200	71,46
Baltas padažas su sviestu ir grietine (1,7)	P02/1A	30	90,22
Bandelė su šokolado skonio įdaru SG (1)	DPZ10	60	209,40
Obuolys	VPZ6	120	63,60
Viso			795,79

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulkis

1 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



IVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)(7)	R07/5B	200	247,55
Varškės desertas (7)	T04/1B	80	140,30
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Viso			387,85

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S09/1B	150	112,33
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės pudingas (tausojantis)(1,3,7)	V04/4B	150	315,64
Trintos uogos	P12/1B	30	13,80
Traškios morkytės	KPZ5	200	84,00
geltonas kivis	VPZ30	160	88,00
Viso			613,77

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius

Arūnas Kiulkis



EVIRTINU
Direktorė
Roma Raškevičienė
2024-10-23

1 savaitė penktadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virta pieniška dešrelė	J01/1A	60	154,20
Pomidorų padažas	P01/1B	30	28,50
Virti griekiai (augalinis)	R01/1B	120	178,40
Burokėlių salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L04/1A	85	71,88
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Viso			434,84

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Žirnių sriuba (augalinis)	S08/1B	150	105,57
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis) (1,3,4,7)	Ž02/1A	75	126,85
Šviežių kopūstų ir obuolių salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	L01/9A	95	46,95
Bulvių košė (7)	D01/2B	100	101,51
Apelsinas	VPZ9	190	81,70
Pik nik (7)	PGZ4	80	241,60
Viso			704,18

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulskis



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

2 savaitė pirmadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pusryčių dribsniai su pienu (2.5% rieb.) (1,7)	U03/1B	190/0	229,90
Sūrio lazdelės (40% rieb.) (7)	U04/1A	40	120,80
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Viso			366,20

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos maltinis (tausojantis) (1,3,7)	Š07/2A	85	208,89
Virti griekiai (augalinis)	R01/1B	120	178,40
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	S06/1B	150	83,01
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu (7)	L03/6C	90	39,17
Grietinė (30% rieb.) (7)	P10/1B	10	29,40
Nesaldintas razinų kompotas	G03/6A	200	42,00
Virtos daržovės (augalinis)	L111E	60	19,58
geltonas kivi	VPZ30	160	88,00
Viso			688,45

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Klulkis

2 savaitė antradienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (7)	R04/3B	200	201,09
Varškės desertas (7)	T04/1B	80	140,30
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Batonas su sėlenomis (1)	U05/1B	30	84,90
Viso			426,29

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	S08/5B	150	78,79
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis) (1,7)	J14/4A	95/0	162,76
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L05/2B	55	34,84
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	G03/2B	202/0	7,28
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1C	40	25,60
Bulvių košė (7)	D01/2B	100	101,51
Kivis	VPZ24	115	64,40
Viso			475,18

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius 
Arūnas Kiulakis

2 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



KTVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virtas kiaušinis (3)	K03/1B	120	188,40
Švieži agurkai (augalinis)	L071A	30	3,30
Pilno grūdo ruginė duona, sviestas (82% rie.) (1,7)	U05/3B	50/0	160,76
Nesaldinta arbata su pienu (2.5% rie.)(7)	G01/3B	200/0	27,50
Ryžių traputis(1)	KPZ4	8	29,20
Ryžių traputis(1)	KPZ4	8	29,20
Viso			438,36

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Apkepti varškėčiai (9% rie.) (tausojantis)(1,3,7)	V07/3B	130	336,00
Trintos uogos	P12/1B	30	13,80
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	S07/1B	150	102,72
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	L60/1B	80	11,21
Bananas	VPZ26	150	145,50
Viso			609,22

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į konvekciniame krosnelėje keptą varškės pudingą su trintomis uogomis.

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

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Klutkis

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis) (7)	R05/5B	200	244,00
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Paprikos lazdelės (augalinis)	L10/1A	50	14,50
Viso			258,50

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Troškinta menkės filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (4,7)	Ž03/1A	90/0	95,07
Bulvių košė (7)	D01/2B	100	101,51
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	L01/8C	55	38,05
Šaltibarščiai (3,7)	S40/1A	150	55,90
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Obuolys	VPZ6	120	63,60
Viso			429,13

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šaltibarščiai gali būti keičiami į Lietuviškų barščių sriubą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skiausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Klulakis

2 savaitė penktadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3B	150	303,54
Grietinė (30% rieb.)(7)	P10/1C	30	88,20
Nesaldinta juodoji arbata	G01/5B	200	0,00
Viso			391,74

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	S16/1B	150	52,08
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis) (1,3,7)	Š09/1B	80	158,69
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis) (1)	M10/1B	100	116,54
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu (augalinis)	L04/4B	55	43,92
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Žaliosios salotosi (augalinis)	L08/1A	100	33,48
Pik nik (7)	PGZ4	80	241,60
granatas	VPZ32	450	1053,45
Viso			1701,00

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Klulkis

3 savaitė pirmadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis) (1,7)	M01/1B	175/0	322,22
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Paprikos lazdelės (augalinis)	L10/1A	50	14,50
Viso			336,72

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L03/10A	90	84,64
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	G03/3B	200	45,60
Miežinių kruopų garnyras (tausojantis) (1)	R031A	100	124,62
Konvekciniame krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	Š05/1A	65	156,97
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)	S25/1A	150	75,68
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	L61/1D	30	19,20
Apelsinas	VPZ9	190	81,70
Viso			588,41

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulkis

3 savaitė antradienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Avižinių dribsnių košė su džiovintais abrikosais (tausojantis) (1,7)	R07/4B	216/0	256,12
Jogurtas (7)	PGZ1	125	75,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G01/4B	200	0
Viso			331,12

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Pieniška grikių sriuba (7)	S19/1C	150	102,64
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Mielinė bandelė su karamelės įdaru (1)	DPZ9	70	224,00
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	V03/3B	150	303,54
Uogienė	P13/1A	20	54,20
Traškios morkytės	KPZ5	200	84,00
Mangas	VPZ31	400	228,00
Viso			997,62

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Virti varškėčiai esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į konvekciniėje krosnelėje keptą varškės pudingą su trintomis uogomis.

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

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulkis

3 savaitė trečiadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Grietinė (30% rieb.)(7)	P10/1E	25	73,50
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Lietinis su varške (1,3,7)	M05/2A	130	349,88
Viso			425,24

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Ankštinių daržovių sriuba (augalinis)	S08/6B	150	100,07
Virti burokėliai su citrininiu užpilu (augalinis)	L25/1A	55	31,48
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu (augalinis)	L01/1B	55	40,70
Plovas su jautiena (tausojantis)	J11/1A	150	322,55
Obuolys	VPZ6	120	63,60
Viso			558,40

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulskis

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



TVIRTINU

Direktorė

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis) (1,7)	R08/2B	150	132,13
Trintos uogos	P12/1A	25	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G01/2C	200	0
Fermentinis sūris sviestas, batonas su sėlenomis (1,7)	U01/2A	45/0/0	161,87
Viso			305,50

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Energetinė vertė
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis (augalinis)	R05/3B	100	158,41
Varškės sūrelis (7)	PGZ3	100	188,00
Lašišos kepsnys (tausojantis) (4,7)	Ž05/1A	80	65,67
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu (augalinis)	L05/3A	80	55,60
Pieniška ryžių kruopų sriuba (7)	S20/1B	150	110,10
granatas	VPZ32	450	1053,45
Viso			1631,24

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiutkis

Požymis: 6-10 metų. Porcija 1 žmogui



Direktore

Elhasi

Roma Raškevičienė

2024-10-23

6-10 metų pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)(1,7)	R09/1B	220	228,87
Ryžių traputis (1)	KPZ4	8	29,20
Ryžių traputis (1)	KPZ4	8	29,20
Morkų lazdelės (augalinis)	L091A	50	15,50
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	G01/1B	206/0	1,86
Viso			304,63

6-10 metų pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Energetinė vertė
Morkų sriuba su lešiais (augalinis)	S17/1B	150	130,96
Virtas garuose kiaulienos kumpio (1,3,7) maltinukas su daržovėmis (tausojantis)	J13/1B	100/0	203,79
Virtos bulvės su krapais (7)	D02/3B	100	96,59
Geriamas vanduo su citrina	G02/2B	204/0	1,24
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu (7)	L01/6C	100	28,26
Bananas	VPZ26	150	145,50
Piknik (7)	PGZ4	80	241,60
Viso			847,94

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Priklausomai nuo aplinkybių galimi laikini valgiaraščio pakitimai.

Skliausteliuose pažymėti patiekale esantys **alergenai!**

Direktorius
Arūnas Kiulskis