

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Pirma savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Sorų kruopų košė su medumi ir linų sėmenimis (tausojantis)	25	100/15/5	5,98	9,8	35,52	254,15
Jogurtas su persikais '2,5%		125	14	3,13	7	100
Nesaldinta žalioji arbata	10	200				
			19,98	12,93	42,52	354,15
Priešpiečiai – 10.30						
Melionas (augalinis)		200	0,8		12,2	50
Lukštentos saulėgražos (augalinis)		10	2,48	4,04	0,84	60,1
Pomidorai (augalinis)		200	2	0,8	11,6	54
			5,28	4,84	24,64	164,1
Pietūs – 12.00 val.						
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	4	125	0,096	3,455	5,8	85,78
Ruoštas su garais kiaulienos maltinis su moliūgų sėklomis(tausojantis)	5	60/10	22,29	13,86	10,59	257
Bulvių košė (tausojantis)	1	50	1,99	2,92	11	80,15
Kopūstų salotos su ž. žirneliais morkomis ir alyvuogių aliejumi(augalinis)	5	100/10	3,33	0,07	16,86	127,68
			27,706	20,305	44,25	550,61
Vakarienė – 15.30 val.						
Sklindžiai	13	75	6,2	11,64	19,43	270,44
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,25	29,2
Obuoliai (augalinis)		200	0,8		24,2	92
Nesaldinta juodoji arbata	1	200				
			7,24	14,64	43,88	391,64
Dienos davinio vertė			60,206	52,715	155,29	1460,5

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Pirma savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1	40	5,08	4,6	0,7	62,8
Agurkai (augalinis)		50	0,4		1,5	7,5
Pomidorai (augalinis)		50	0,5	0,2	2,6	14
Tepamas sūris -viso grūdo kvietinė bandelė	1	40/60	8,78	10,14	26,05	237
Kakava su pienu	5	100	0,85	0,67	7,91	41,18
			16,53	15,81	44,47	347,7
Priešpiečiai – 10.30						
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,2	28
Agurkai (augalinis)		200	1		6	30
Pienas 2,5%		200	6	5,2	9,6	108
			8	5,6	20,8	166
Pietūs – 12.00 val.						
Žirnių sriuba (tausojantis augalinis)	15	125	4,62	4,7	16,95	123,77
Troškinta vištienos file (tausojantis)	16	50	11,92	9,57	15,46	310,43
Virtos kukurūzų kruopos (augalinis)(tausojantis)	8	50	3,43	4,5	30,84	80,97
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu ekologišku jogurtu3,5% (tausojantis)	18	100/20	1,87	0,57	10,73	26,15
Raugintas agurkas (augalinis)		50	1,4		0,65	9,5
			23,24	19,34	74,63	550,82
Vakarienė – 15.30 val.						
Varškė 9%	7	100	15,1	9	7	82,4
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,24	29,1
Jogurtas "Magija" 2.5%	6	200	6	3	24,4	148
Kriaušės(augalinis)		150	0,75		30,2	118
			22,09	15	61,84	377,5
Dienos davinio vertė			69,86	55,75	201,74	1442,02

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Pirma savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su linų sėmenimis (tausojantis)	16	100/5	7,88	9,45	14,93	213,85
Varškės desertas su žele 7%-ryžių traputis (tausojantis)	11	50/5,	4,6	3,55	10,38	109,6
Nesaldinta vaisinė arbata	8	200				
			12,48	13	25,31	323,45
Priešpiečiai – 10.30						
Bananai (augalinis)		50	0,5	0,2	11,7	46
Agurkai (augalinis)		150	1		9	45
Kefyras 2,5% (tausojantis)		100	2,7	3,1	4,1	56
			4,2	3,3	24,8	147
Pietūs – 12.00 val.						
Pupelių sriuba (augalinis)	6	125	3,47	3,28	12,19	81,96
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Virti griekiai (augalinis)	7	50	2,25	4,65	12,17	98,15
Ruošti su garais kiaušienos kukuliai(tausojantis)	1	60	18,1	9,01	27,52	295,31
Pomidorai ir žirneliai-poras (augalinis)	16	100	2,25	0,2	6,64	39,52
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,5%		10	0,43	0,35	0,48	7,1
			27,42	17,69	64,71	548,44
Vakarienė – 15.30 val.						
Morkų kotletas (augalinis)	17	75	5,89	10,97	33,15	239,68
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,24	29,1
Obuoliai (augalinis)		100	0,4		12,1	46
Jogurtas 2,5%		100	3	1,5	12,2	74
			9,53	15,47	57,69	388,78
Dienos davinio vertė			53,63	49,46	172,51	1407,67

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Pirma savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Sausi kukurūzų dribsniai	7	50	3,95	0,15	42,5	193
Jogurtas „Magijja“ 2,5%	6	100	3	1,5	12,2	74
Pienas „Lankų“ 2,5%	5	200	6	5,2	9,6	108
			12,95	6,85	64,3	375
Priešpiečiai – 10.30						
Melionas (augalinis)		100	0,4		9	37,5
Lukštentos moliūgų sėklos (augalinis)		20	4,2	3,2	15	111,4
			4,6	3,2	24	148,9
Pietūs – 12.00 val.						
Rūgštynių sriuba (augalinis)	2	125	3,08	6,04	17,22	192,12
Vegetariški lęšių kotletukai (augalinis tausojantis)	22-1	80	13,825	9,04	18,28	285,6
Troškintos daržovės (žiedinis kopūstas morkos žirneliai brokolis)(tausojantis)	26	50	1,41	5,17	4,55	70
			18,315	20,25	40,05	547,72
Penkių grūdų kotletas (augalinis)						
	15	75	7,29	10,84	19,38	243,63
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,25	29,1
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,2	28
Obuoliai (augalinis)		200	0,8		12,1	92
Nesaldinta čiobrelių arbata	7	200				
			9,33	14,24	36,93	392,73
Dienos davinio vertė			45,195	44,54	165,28	1464,35

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Pirma savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su saulėgrąžomis (augalinis tausojantis)	16	100	7,88	4,45	14,93	213,85
Fermentinis sūris 45%	3	20	7,41	7,56	0,6	100,2
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Pienas 2,5%		100	3	2,7	4,8	54
			19,13	14,95	25,23	394,09
Priešpiečiai – 10.30						
Kefyras 2,5%		50	2,7	3,1	4,1	56
Įvairių vaisių ir morkų sultys 100%		200	1,64	0,4	17,2	80
Melionas (augalinis)		50	0,2		4,6	18,75
			4,54	3,5	25,9	154,75
Pietūs – 12.00 val.						
Avinžirnių sriuba (augalinis tausojantis)	19	125	4,71	5,67	17,22	137,37
Ruošta su garais jūros lydekos file (tausojantis)	19	50	15,17	8,34	10,41	312,02
Virti griekiai (augalinis tausojantis)	7	25	1,125	2,325	6,085	49,075
Agurkai (augalinis)		50	0,2		1,5	25
Pomidorai (augalinis)		50	0,5	0,2	2,9	14
			21,705	16,535	38,115	537,465
Vakarienė – 15.30 val.						
Ekologiškas varškės sūrelis 7,5% (tausojantis)		80	13	7,5	18,4	193
Jogurtas 1,5%		200	6	3	24,4	148
Ilgagrūdžių ir rudųjų ryžių traputis		5	7	1	78	17,6
			26	11,5	120,8	358,6
Dienos davinio vertė			71,375	46,485	210,045	1444,905

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Antra savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Virti ryžiai su troškintais obuoliais (tausojantis)(augalinis)	29	100/30	6,45	1,92	55,11	263,45
Ekologiškas sūrelis 7,5% (tausojantis)		40	6,5	3,75	9,2	96,5
Nesaldinta žalioji arbata	10	200				
			12,95	5,67	64,31	359,95
Priešpiečiai – 10.30						
Apelsinai		100	0,9	0,1	11,7	47
Jogurtas 1,5%		150	4,5	2,25	18,3	111
			5,4	2,35	30	158
Pietūs – 12.00 val.						
Žirnių -perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	10	125	4,94	4,82	20,56	137,02
Ruoštas su garais vištienos kotletas su traškia sūrio ir morkų plutele(tausojantis)	7	60	20,94	13,96	0,35	272,13
Virti ryžiai (augalinis)	2	25	1,11	1,48	9,58	53,58
Kopūstų salotos su apelsiniais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	6	50/5	0,4	0,016	3,88	56,66
Agurkai		50	0,4		3	15
			27,79	20,276	37,37	534,39
Vakarienė – 15.30 val.						
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	36	100	6,45	13,19	3,6	280,39
Džiovintos datulės		40	0,88		30	28,9
Pienas 2,5%	5	150	4,5	1,7	4,8	81
			11,83	14,89	38,4	390,29
Dienos davinio vertė			57,97	43,186	170,08	1442,63

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Antra savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Omletas (tausojantis)	2	90/10,	5,19	13,49	2,57	206,37
Pomidorų padažas		20	0,24	0,4	5,4	22,6
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Kakava su pienu	5	100	0,85	0,67	7,91	41,18
Viso grūdo kvietinis batonas batonas		22	1,55	0,46	8,98	47,74
			8,83	15,42	30,66	344,89
Priešpiečiai – 10.30						
Mandarinai (augalinis)		100	1,6	0,1	11,1	44
Jogurtas su persikais 2,5%		125	3	3,13	14	100
			4,6	3,23	25,1	144
Pietūs – 12.00 val.						
Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1	125/5	1,2	3,28	9,78	116,73
Viso grūdo tamsi duona		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Virtų bulvių didžkukuliai (tausojantis)(vištiena)	4	200	14,93	11,45	40,07	327,14
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,25	29,1
Agurkai (augalinis)		100	0,8		3	15
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
			19,01	17,97	63,8	541,01
Vakarienė – 15.30 val.						
Kepti varškėčiai su grietine	4	75/20	15,78	11,52	22,47	236,89
Pienas 2,5%		100	3	2,7	4,8	54
Obuoliai (augalinis)		150	0,6		18,15	84
			19,38	14,22	45,42	374,89
Dienos davinio vertė			51,82	50,84	164,98	1404,79

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Antra savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Bolivinės balandos košė su saulėgražomis(augalinis tausojantis)	28	100/5	7,16	7,24	26,21	228,83
Varškės sūris 13% -ryžių traputis		50/5	10,45	6,55	5,7	124,1
Nesaldinta vaisinė arbata	8	200				
			17,61	13,79	31,91	352,93
Priešpiečiai – 10.30						
Kefyras 2,5%		200	5,4	6,2	8,2	112
Obuoliai (augalinis)		100	0,4		12,1	46
			5,8	6,2	20,3	158
Pietūs – 12.00 val.						
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	21	125	5,77	2,46	15,85	111,05
Su garais ruoštas kalakutienos maltinis su sezamais(tausojantis)		60	18,42	9,76	35,25	225,36
Virtos kukurūzų kruopos (augalinis)	8	50	3,43	4,5	30,84	79,5
Burokėlių raugintų kopūstų pupelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	7	100/10	1,15	4,2	10,65	133,73
			28,77	20,92	92,59	549,64
Vakarienė – 15.30 val.						
Kopūstų kotletas (augalinis)	18	100	7,44	8,11	19,3	200,04
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,5	58,2
Kriaušės		200	0,6		30,2	118
			8,52	14,11	50	376,24
Dienos davinio vertė			60,7	55,02	194,8	1436,81

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Antra savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Penkių grūdų košė(augalinis)(tausojantis)	10	100	6,93	7,45	43,78	259
Moliūgų sėklos (augalinis)		20	4,2	1,64	15,2	81,11
Pienas 2,5%	5	100	3	2,7	4,8	54
			14,13	11,79	63,78	394,11
Priešpiečiai – 10.30						
Kriaušės (augalinis)		100	0,3	0,4	15,5	59
Jogurtas su persikais 2,5%		125	3	3,13	14	100
			3,3	3,53	29,5	159
Pietūs – 12.00 val.						
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	15	125	4,62	4,7	16,95	123,77
Viso grūdo tamsi duona duona		12	0,924	0,2	5,71	26,4
Žuvies ir bulvių maltinis (tausojantis)	20	60	10,96	15,69	34,21	332
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	7	25	1,15	2,325	6,085	49,15
Kininė salota ,agurkas , pomidoras ,paprika su citrinos sultimis (augalinis)	23	50	0,51	0,35	2,12	16,9
			18,164	23,265	65,075	548,22
Vakarienė – 15.30 val.						
Pieniška visadalių grūdų makaronų sriuba (tausojantis)	14	125	7,74	10,46	18,46	122,75
Viso grūdo kvietinė bandelė		60	4,22	1,18	24,48	130,2
Obuoliai		200	0,8		24,2	92
			12,76	11,64	67,14	344,95
Dienos davinio vertė			48,354	50,225	225,495	1446,28

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Antra savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Miežinė košė (augalinis)(tausojantis)	26	100	7,54	4,875	57,21	222
Fermentinis sūris	3	20	7,41	7,56	0,6	100,2
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Kakava su pienu	5	100	0,85	0,67	7,91	41,18
			16,64	13,345	70,62	389,42
Priešpiečiai – 10.30						
Bananai (augalinis)		50	1	0,2	11,7	46
Jogurtas su persikais 2,5%		125	3	3,13	14	100
			4	3,33	25,7	146
Pietūs – 12.00 val.						
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	11	125	3,53	3,53	10,31	87,5
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Varškės apkepas	21	100	25,34	18,08	46,48	399,93
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,5%		10	0,43	0,39	0,48	7,1
Agurkai		50	0,4		3	15
Pomidorai		50	0,5	0,2	2,6	14
			31,04	22,44	67,77	549,57
Vakarienė – 15.30 val.						
Obuolių pyragas su viso grūdo kvietiniais miltais	1	100	10,58	5,88	64,68	302
Obuolių sultys 100%		200	0,2		22	92
			10,78	5,88	86,68	394
Dienos davinio vertė			62,46	44,995	250,77	1478,99

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Trečia savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Manų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	6	100/5/3	7,7	6,52	50,18	290,73
Jogurtas su persikais 2,5% (tausojantis)		125	14	3,13	14	100
Nesaldinta žalioji arbata	10	200				
			21,7	9,65	64,18	390,73
Priešpiečiai – 10.30						
Kriaušės (augalinis)		50	0,15	0,2	7,75	29,5
Moliūgų sėklos (lukštenos)		25	5,25	2,1	3,8	119,25
			5,4	2,3	11,55	148,75
Pietūs – 12.00 val.						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	5	125/5	1,875	2,905	12,77	101,975
Ruoštas su garais kiaulienos maltinis su sūriu (tausojantis)	9-1	60	25,86	15,5	12,31	298,4
Bulvių košė (augalinis tausojantis)	1	50	1,95	2,94	11,01	80,15
Agurkai(augalinis)	50	0,4		1,5		7
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	50/10	0,3	1,35	2,25	41,35
			29,985	24,195	38,34	528,875
Vakarienė – 15.30 val.						
Penkių grūdų kotletai	15	75	7,29	10,84	19,38	243,63
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,25	29,1
Obuoliai (augalinis)		200	0,8		12,1	92
Nesaldinta juodoji arbata	1	200				
			8,33	13,84	31,73	364,73
Dienos davinio vertė			65,415	49,985	145,8	1433,085

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Trečia savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Omletas su fermentiniu sūriu 45% (tausoįantis)	23	100	14,59	10,01	28,18	271,93
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Tepamas sūris -ryžių traputis	1	20/5	2,63	4,53	4,9	71
Nesaldinta melisų arbata	6	200				
			18,22	14,94	38,88	369,93
Priešpiečiai – 10.30						
Apelsinai		250	2,25	0,15	23,4	117,5
Agurkai (augalinis)		200	1,6		6	30
			3,85	0,15	29,4	147,5
Pietūs – 12.00 val.						
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausoįantis augalinis)	3	125	3,44	4,6	11,06	100,62
Tarkuotų bulvių didžkukuliai (kiauliena)	3-1	180	17,46	10,05	64,33	383,65
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,25	29,1
Agurkai (augalinis)		50	0,4		1,5	7
Pomidorai (augalinis)		100	1		5,8	27
			22,54	17,65	82,94	547,37
Vakarienė – 15.30 val.						
Virti varškėčiai su grietine (tausoįantis)	3	75	12,525	11,42	17,39	156,8
Mandarinai (augalinis)		200	1,2	0,2	22,2	88
Jogurtas su persikais 2,5% (tausoįantis)		125	14	3,13	14	100
			27,725	14,75	53,59	344,8
Dienos davinio vertė			72,335	47,49	204,81	1409,6

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Trečia savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Kukurūzų kruopų košė su medumi ir saulėgrąžomis (tausojantis)	24	100/5	6,86	12,32	36,93	284,2
Ekologiškas varškės sūrelis 7,5%		40	5,6	1,56	7	50
Nesaldinta vaisinė arbata		200				
			12,46	13,88	43,93	334,2
Priešpiečiai – 10.30						
Bananai (augalinis)		50	0,05	0,2	11,7	46
Jogurtas "Magija"2,5% (tausojantis)		150	4,5	2,25	12,2	111
Pomidorai (augalinis)		50	0,5		2,9	7
			4,55	2,45	23,9	157
Pietūs – 12.00 val.						
Lęšių sriuba (augalinis)	18	125	3,67	0,2	41,77	132,98
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	6	55	12,15	10,02	10,42	262,3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	7	50	2,21	2,6	12,14	79,58
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	13	80/10,	1,02	7,3	10,19	72,49
			19,05	20,12	74,52	547,35
Vakarienė – 15.30 val.						
Daržovių košė (augalinis tausojantis)	11	150	7,28	8,59	29,91	266,48
Kefyras „Lankų“ 2,5%	15	200	5,4	6,2	8,2	112
			12,68	14,79	38,11	378,48
Dienos davinio vertė			48,74	51,24	180,46	1417,03

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Sausi kukurūzų dribsniai	7	50	3,95	0,15	42,5	193
Jogurtas 2,5%		100	3	1,5	12,2	74
Pienas 2,5%		100	3	2,7	4,8	54
Lukštentos saulėgražos (augalinis)		25	6,175	10,755	2,1	73
	3					
			16,125	15,105	61,6	394
Priešpiečiai – 10.30						
Mandarinai		100	0,6	0,1	11,1	44
Varškės sūrelis 7,5%		40	6,5	3,75	9,2	96,5
			7,1	3,85	20,3	140,5
Pietūs – 12.00 val.						
Pertrinta avinžirnių sriuba (augalinis tausojantis)	21	125	1,18	4,65	12,31	167,5
Ruošta su garais vištienos blauzdelė (tausojantis)	12	85	12,58	10,08	9,91	227,01
Salotos su ryžiais ,morkomis ,raugintais agurkais ,žirneliais (augalinis)	22	100	4,96	0,45	29,96	146,38
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,86	0,78	0,92	14,2
			19,58	15,96	53,1	540,89
Vakarienė – 15.30 val.						
Morkų kotletas (augalinis)	17	100	15,1	10,97	37,97	311,52
Grietinė 30%		10	0,2	3	0,5	29,1
Rauginti agurkai (augalinis)		100	2,8		1,3	19
Nesaldinta čiobrelių arbata	7	200				
			18,1	13,97	39,77	359,62
Dienos davinio vertė			60,905	48,885	174,77	1435,01

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla – darželis

Trečia savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pusryčiai – 9.00 val.						
Sorų kruopų košė su medumi ir saulėgrąžomis(augalinis tausojantis)	25	100/15/5	5,98	9,8	35,52	252,15
Fermentinis sūris 45%	3	20	7,41	4,36	0,6	100,2
Kakava su pienu	5	100	0,85	0,67	7,905	41,18
			14,24	14,83	44,025	393,53
Priešpiečiai – 10.30						
Mandarinai (augalinis)		100	1,6	0,1	11,1	44
Įvairių vaisių ir morkų sultys 100%		250	2,05	0,6	21,5	100
			3,65	0,7	32,6	144
Pietūs – 12.00 val.						
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	7	125	2,97	3,65	14,56	104,48
Ruošti su garais lašišų kepsneliai (tausojantis)	21	85	18,98	12,09	18,11	295,03
Burokėlių ,agurkų,žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3	50/5	1,145	4,63	4,43	63,84
Bulvių košė (augalinis tausojantis)	1	50	1,99	2,92	11	80,15
			25,085	23,29	48,1	543,5
Vakarienė – 15.30 val.						
Varškės apkepas (tausojantis)	21	80	25,3	12,01	36,48	349,21
Grietinė 30%		10	0,2	3	0,25	29,1
Nesaldinta juodoji arbata	1	200				
			25,3	12,01	36,48	349,21
Dienos davinio vertė			68,275	50,83	161,205	1430,24

Penkiolikos dienų	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kaloringumas (kcal)
Iš viso	897,24	741,65	2778,04	21553,91
Vidurkis	59,82	49,44	185,20	1436,93

Valgiaraštį sudarė

Viruvės vedėja Birutė Kalvaitienė