

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Pirma savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	4	125	0,096	6,46	5,8	85,78
Viso grūdo tamsi duona		22	1,84	0,4	10,47	48,4
Su garais ruoštas kiaulienos maltinis su moliūgų sėklomis (tausojantis)	5-1	80/20	29,16	19,81	19,3	403,76
Virtos miežinės kruopos (augalinis tausojantis)	9	50	2,52	2,38	18,77	103,32
Kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	100/10	3,3	0,7	16,86	127,68
Jogurtas su persikais 2,5% (tausojantis)		125	14	3,13	14	100
Obuoliai (augalinis)		150	0,6		36,18	69
			51,516	32,88	121,38	937,94

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Pirma savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Žirnių sriuba (augalinis)	15	125	4,62	4,7	16,95	123,77
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Troškinta vištienos file (tausojantis)	16-2	90	16,67	25,48	15,59	451,27
Virti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	2	50	2,22	2,93	19,16	107,58
Morkų ir obuolių salotos su ekologišku jogurtu 3,5% (tausojantis)	18	100/20	1,87	0,57	10,73	26,15
Kriaušės (augalinis)		150	0,75		41,4	70,5
Pienas 2,5%		100	3	2,7	4,8	54
			30,05	36,58	114,34	859,67

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Pirma savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Pupelių sriuba (augalinis tausojantis)	6	125	3,47	3,28	12,19	81,96
Viso grūdo tamsi duona		22	1,69	0,37	10,47	48,4
Su garais ruošti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	1-2	125	28,03	25,95	29,52	482,98
Virti grikiiai (augalinis tausojantis)	7	100	4,5	9,3	24,34	196,3
Pomidorai - žirneliai (augalinis)	16	100	2,5	0,2	6,64	39,52
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,5% (tausojantis)		20	0,86	0,7	0,96	14,1
Kivi		100	1		14,8	61
			42,05	39,8	98,92	924,26

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Rūgštynių sriuba (augalinis)	2	125	3,08	6,04	17,22	192,12
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Vegetariški lęšių kotletukai (tausojantis)	22	150	21,1	17,31	73,95	413,59
Troškintos daržovės(žiedinis kopūstas, morkos, žirneliai,brokolis (tausojantis)	26	100	2,84	10,35	9,1	140
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Melionas (augalinis)		150	10		18,4	75
Pienas 2,5%		200	6	5,2	9,6	108
			44,94	39,5	139,78	982,11

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Avinžirnių sriuba (augalinis)	19	125	4,71	5,665	17,22	137,37
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Su garais ruošta jūros lydekos file (tausojantis)	19	70	17,73	14,64	13,41	356
Virti griekiai (augalinis)	7	100	4,5	9,3	24,34	196,3
Agurkai (augalinis)		100	0,8		3	15
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,5% (tausojantis)		30	1,29	1,05	1,44	21,3
Kriaušės		150	0,75		41,4	70,5
			31,62	31,295	111,51	849,51

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Antra savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	10	125	4,94	4,82	20,56	137,02
Viso grūdo tamsi duona		32	2,46	0,54	15,23	70,4
Su garais ruoštas vištienos maltinis su traškia sūrio ir morkų plutele(tausojantis)	7	80	36,94	21,96	0,35	309,13
Virti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	2	100	4,44	5,92	38,32	214,32
Kopūstų salotos su apelsiniais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	6	100/10	1,59	0,12	14,94	113,33
Apelsinai (augalinis)		200	1,8	0,01	23,4	94
Pomidorai (augalinis)		200	2	0,8	11,6	54
			54,17	34,17	124,4	992,2

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Antra savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	1	125/5	1,2	3,28	9,78	116,73
Viso grūdo tamsi duona		32	2,16	1,21	12,28	66,14
Virtų bulvių didžkukliai (tausojantis)(vištiena)	4-1	300	32,5	19,61	74,9	577,5
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,5	58,2
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Agurkai (augalinis)		100	0,8		3	30
Kriaušės(augalinis)		50	0,15	0,2	7,55	29
Jogurtas su persikais		125	14	3,13	14	100
			52,29	33,83	127,81	1004,57

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Antra savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Daržovių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	16	125	5,77	2,46	15,85	111,05
Viso grūdo tamsi duona		12	0,924	0,2	5,71	26,4
Su garais ruoštas kalakutienos kukulis su sezamais(tausojantis)	4-1	110	25,54	18,16	29,16	392,45
Virtos kukurūzų kruopos (augalinis tausojantis)	8	100	3,43	4,5	30,84	80,97
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	7	100/10	1,15	4,2	10,65	133,73
Pienas 2,5%		100	3	2,7	9,6	54
Varškės sūrelis 7,5%		40	6,5	3,75	9,2	96,5
Mandarinai (augalinis)		100	0,6	0,1	11,1	44
			46,914	36,07	122,11	939,1

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

Antra savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Pomidorų sriuba (augalinis)(tausojantis)	20	125	2,95	1,6	19,1	102,27
Viso grūdo tamsi duona		22	1,69	0,37	10,47	48,4
Žuvies ir bulvių maltinis(tausojantis)	20	80	24,62	27,89	44,31	402
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	7	100	4,6	9,33	24,3	196,6
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Kininė salota ,agurkas pomidoras ,paprika su citrinų sultimis (augalinis)	23	100	1,03	0,7	4,24	32,18
Melionas (augalinis)		100	0,4		9,9	40
			36,29	40,29	118,12	848,45

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Antra savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	11	125	3,53	3,53	10,31	87,54
Viso grūdo kvietinis batonas		32	2,25	0,63	13,06	69,44
Varškės apkepas (tausojantis)	21	150	42,5	21,09	69,52	599,895
Grietinė 30%		30	0,72	9	0,75	87,6
Pomidorai		100	1		5,8	27
Mandarinai (augalinis)		200	1,2	0,2	22,2	88
Agurkai (augalinis)		200	1,6		6	30
			52,8	34,45	127,64	989,475

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	5	125/5	1,875	2,05	12,077	101,976
Viso grūdo tamsi duona		12	0,94	0,2	5,71	26,4
Su garais ruoštas kiaulienos maltinis su sūriu(tausojantis)	9	80	29,1	23,5	12,31	382,43
Bulvių košė (augalinis)	1	100	3,98	5,88	22	160,3
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	100/10	0,6	4,7	4,5	82,7
Pomidorai (augalinis)		100	1		5,8	27
Kriaušės (augalinis)		100	0,3	0,4	15,1	59
Jogurtas su persikais 2,5%		125	14	3,13	14	100
			51,795	39,86	91,497	939,806

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)	3	125	3,44	4,6	11,06	100,62
Tarkuotų bulvių didžkukuliai	3-2	300	32,5	19,07	84,9	577,5
Grietinė 30%		20	0,48	6	0,5	58,2
Apelsinai (augalinis)		100	0,9	0,1	11,7	47
Agurkai (augalinis)		200	1,6		6	30
Pomidorai (augalinis)		100	1		5,8	27
Pienas 2,5%		200	6	5,2	9,6	108
			45,92	34,97	129,56	948,32

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Tečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Lęšių sriuba (augalinis)	18	125	3,67	0,2	41,77	132,98
Viso grūdo tamsi duona		22	1,41	0,21	9,58	45,8
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	6-1,	90	25,54	18,16	29,16	392,45
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	7	50	2,21	2,6	12,14	79,58
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	13	100/10	1,51	5,3	11,19	132,49
Jogurtas "Magija" 1,5%		200	6	3	48,8	148
Bananai (augalinis)		100	1	0,4	23,4	92
			41,34	29,87	176,04	1023,3

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Avinžirnių sriuba sriuba (augalinis)(tausojantis)	21	125	1,18	4,65	12,31	167,5
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Su garais ruošta vištienos blauzdelė(tausojantis)	12	140	40,2	17,28	14,8	372,88
Salotos su ryžiais morkomis raugintais agurkais ir žirneliais (tausojantis augalinis)	22	100	4,96	1,14	29,96	146,38
Varškės sūrelis 7,5%		80	13	7,5	18,4	193
Mandarinai		200	1,2	0,2	22,2	88
			61,38	31,01	102,57	993,8

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė ,kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	7	125	3,775	3,645	14,56	104,475
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Su garais ruošti lašišų kepsneliai(tausojantis)	21	100	25,73	20,64	23,11	456,02
Burokėlių agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3	100/10,	2,29	9,26	8,86	127,68
Bulvių košė	1	100	3,98	5,84	22	160,3
Bananai (augalinis)		100	1	0,4	23,4	92
Pomidorai		100	1		5,8	27
			38,615	40,025	102,63	993,515

Penkiolikos dienų	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kaloringumas (kcal)
Iš viso	681,69	534,60	1808,31	14226,03
Vidurkis	45,45	35,64	120,55	948,40