

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)	4	125	0,096	6,46	5,8	85,775
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Su garais ruoštas kiaulienos maltinis su moliūgų sėklomis(tausojantis)	5	60/10	22,29	9,36	10,59	257
Virtos miežinės kruopos (augalinis tausojantis)	9	50	1,99	2,38	16,77	103,32
Kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	5	50/10,	1,26	0,35	8,43	63,84
Melionas (augalinis)		200	0,8		12,1	50
Agurkai (augalinis)		200	1,6		6	30
			28,956	18,75	65,4	616,335

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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	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 jogurtu 3,5% (tausojantis)	18	100/20,	1,87	0,57	10,73	26,15
Kriaušės (augalinis)		50	0,2		7,55	29,5
Pienas 2,5%		50	1,5	1,4	2,4	27
			24,46	20,94	89,64	624,22

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Su garais ruošti kiaulienos kukuliai(tausojantis)	1-1	115	20,38	10,95	27,52	348,69
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	7	50	2,25	4,65	12,17	98,15
Pomidorai -žirneliai (augalinis)	16	100	2,5	0,2	6,64	39,52
Natūralus ekologiškas jogurtas 3,5%		10	0,43	0,35	0,48	7,1
Obuoliai (augalinis)		50	0,2		6,05	23
			30,15	19,63	70,76	624,82

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Pirma savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Rūgštinių sriuba (augalinis)	2	125	3,08	6,04	17,22	192,12
Vegetariški lęšių kotletukai (tausojantis)	22	100	15,825	11,04	18,28	306,66
Troškintos daržovės (žiedinis kopūstas ,morkos,žirneliai ,brokolis)	26	50	1,41	5,17	4,55	70
Melionas (augalinis)		50	0,2		3,05	12,5
Pienas2,5%		50	1,5	1,35	2,4	27
Pomidorai (augalinis)		50	0,5	0,2	2,9	14
			22,515	23,8	48,4	622,28

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
Su garais ruošta jūros lydekos file(tausojantis)	19	50	15,17	8,34	10,41	312,02
Bulvių košė (augalinis tausojantis)	1	50	1,99	2,92	11	80,15
Agurkai (augalinis)		100	0,8		3	15
Pomidorai (augalinis)		50	0,5	0,2	2,7	14
Obuoliai (augalinis)		50	0,2		6,05	23
Natūralus jogurtas 3,5% (tausojantis)		30	1,29	1,05	1,44	21,3
			24,66	18,175	51,82	602,84

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
Su garais ruoštas vištienos maltinis su traškia sūrio ir morkų plutele (tausojantis)	7	60	20,94	13,96	0,35	272,13
Virti ryžiai (augalinis)	2	50	2,22	2,96	19,16	107,16
Kopūstų salotos su apelsiniais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	6	50/5,	0,795	0,06	7,47	56,66
Apelsinai (augalinis)		50	0,45	0,05	5,85	23,5
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
			30,345	22,25	59,19	623,47

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		22	1,69	0,37	10,47	48,4
Virtų bulvių didžkukuliai (tausojantis)(vištiena)	4	200	14,93	11,45	40,07	327,14
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	15
Kriaušės (augalinis)		50	0,15	0,2	7,55	29,5
			20,25	21,7	77,17	621,97

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
Su garais ruoštas kalakutienos kukulis su sezamais (tausojantis)	4	80	23,42	14,32	26,16	282,93
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	50/5	0,58	2,1	5,32	66,85
Obuoliai (augalinis)		50	0,2		6,05	23
Pomidorai (augalinis)		100	1	0,4	5,8	27
Pienas 2,5%		50	1,5	1,35	2,4	27
			35,9	25,13	92,42	618,8

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)	3	125	2,95	1,6	19,1	102,27
Žuvies ir bulvių maltinis (tausojantis)	20	60	10,96	15,69	32,21	332
Virti griekiai (augalinis)	7	50	2,3	4,65	12,17	98,3
Kininė salota agurkas,pomidoras,paprika su citrinos sultimis (augalinis)	23	100	1,03	0,7	4,24	32,18
Varškės sūrelis 7,5% (tausojantis)		20	3,27	1,435	4,6	37,25
Obuoliai (augalinis)		30	0,1		4,05	17
			20,61	24,075	76,37	619

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Antra savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	11	125	3,53	3,53	10,31	87,54
Varškės apkepas (tausojantis)	21	100	25,34	18,06	46,48	399,93
Grietinė 30%		30	0,72	0,9	0,93	87,6
Pomidorai (augalinis)		50	0,5		3	15
Agurkai (augalinis)		100	0,5		5,5	12
Mandarinai (augalinis)		50	0,3		5,5	12
			30,89	22,49	71,72	614,07

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	5	125/5	1,875	2,05	12,77	101,975
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Su garais ruoštas kiaulienos maltinis su su sūriu (tausojantis)	9-1	60	25,86	15,5	12,31	298,4
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	17	50/10	0,3	2,35	2,25	41,35
Bulvių košė (tausojantis)(augalinis)	1	50	1,95	2,94	11,01	80,15
Kriaušės (augalinis)		50	0,3	0,4	15,5	59
Agurkai(augalinis)		100	0,8		3	15
			32,005	23,44	62,55	622,275

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis tausojantis)	3	125	3,44	4,6	11,06	100,62
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Tarkuotų bulvių didžkukuliai	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	7,5
Pomidorai (augalinis)		50	0,5		2,9	14
Obuoliai (augalinis)		50	0,2		6,05	28
Pienas 2,5%		50	1,5	1,35	2,4	27
			24,66	19,2	94,2	616,27

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)(tausojantis)	18	125	3,67	0,2	41,77	132,98
Viso grūdo tamsi duona		12	0,92	0,2	5,71	26,4
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	6	55	16,14	15,92	10,42	262,3
Virti griekiai (augalinis)	7	25	1,105	1,3	5,7	39,79
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	13	100/10	1,51	5,3	11,19	132,49
Agurkai (augalinis)		50	0,4		3	7,5
Melionas		50	0,2		4,95	20
			23,945	22,92	82,74	621,46

Kazlų Rūdos „Elmos“ mokykla - darželis

**Trečia savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energetinė vertė , kcal
Avinžirnių sriuba (augalinis) 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 višienos blauzdelė(tausojantis)	12-1	110	38,01	12,58	10,02	305,21
Salotos(ryžiai,morkos raugintas agurkas ir žirnėliai (augalinis tausojantis)	22	50	2,48	0,57	14,98	73,19
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,86	0,78	3,025	14,2
Mandarinai (augalinis)		50	0,3	0,05	5,55	22
Pomidorai (augalinis)		50	0,5		2,9	14
			44,17	18,87	53,685	622,14

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	104,48
Viso grūdo kvietinis batonas		12	0,84	0,24	4,9	26,04
Su garais ruošti lašišų kepsneliai(tausojantis)	21	85	18,98	12,09	18,11	295,03
Burokėlių ,agurkų,ir žirmelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3	50/5	1,145	4,63	4,43	63,84
Bulvių košė (augalinistausojantis)		50	1,99	2,92	11	80,15
Kriaušės (augalinis)		50	0,15		7,55	29,5
			26,88	23,525	60,55	599,04

Penkiolikos dienų	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kaloringumas (kcal)
Iš viso	420,40	324,90	1056,62	9268,99
Vidurkis	28,03	21,66	70,44	617,93

Valgiaraštį sudarė

Virtuvės vedėja Birutė Kalvaitienė