Lazdijų r. Šeštokų mokykla

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4- 7 metų amžiaus vaikų maitinimas

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8: 00 iki 16: 00 val.

Sudarė:
MB Ginarita
Direktorė
Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos
Direktorė
Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Pirma savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Tiršta mnų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	200	8.30	4.70	35.90	218.50
Trinto uogos		10	2.30	1.20	3.40	50.90
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**11.10**	**6.40**	**54.90**	**338.00**
Pietūs 12:00 12: 30						
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.23
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T 4	120(46/74)	23.15	10.47	28.94	342.63
Pekino kopūsto, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru aliyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	80	1.02	5.27	5.33	72.77
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**28.80**	**21.04**	**55.23**	**565.42**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliu (120/20)	3-6/120	120	8.90	12.84	38.51	256.10
Nesaldintas jogurtas (2.5%)		10	0.59	0.33	0.59	5.93
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**9.49**	**13.17**	**39.10**	**262.03**
	Viso per dieną:		**49.67**	**40.89**	**158.33**	**1165.45**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA MB "Ginarita"

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

LAZDIJŲ R. ŠEŠTOKŲ MOKYKLA

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Pirma savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Avižinių dribsnių košė su obuoliu, morka, sviestu(82%)(augalinis,tausojantis)	3-3/31AT	200	5.70	7.80	33.00	225.40
Nesaldintas kefyras (2.5%)		60	3.30	1.70	16.60	94.80
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesadinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**9.40**	**9.90**	**62.60**	**377.40**
Pietūs 12:00 12: 30						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/339AT	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.23
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	70	17.01	7.44	5.26	156.04
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T	80	10.58	2.56	30.45	219.56
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Iš viso:	**31.09**	**16.59**	**54.24**	**522.92**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T	120	7.20	7.96	29.12	289.32
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**7.20**	**7.96**	**29.12**	**289.32**
	Viso per dieną:		**47.69**	**34.45**	**145.96**	**1189.64**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA MB "Ginarita"

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

LAZDIJŲ R. ŠEŠTOKŲ MOKYKLA

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Pirma savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	110	12.50	12.40	11.10	206.50
Morkų košė su sviestu 82% (tausojantis)	4-3/67T	50	0.40	1.50	3.70	30.40
Šviežį pomidorai		30	0.10	0.00	0.20	1.10
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	0.50	12.80	64.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	68.60
	Viso:		**15.60**	**14.80**	**40.80**	**371.20**
Pietūs 12:00- 12:30						
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.80
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T 4	120(40/80)	17.20	7.62	18.49	195.27
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu.(augalinis)	2-1/19A 2	90	1.15	8.77	5.05	103.71
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**26.04**	**24.54**	**64.35**	**566.23**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Grikių blyneliai su morka, obuoliu, varške 9%(tausojantis)	3-6/121T	120	7.91	8.20	28.50	248.65
Kefyras 2.5%		15	0.60	1.80	0.90	22.40
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**8.51**	**10.00**	**29.40**	**271.05**
	Viso per dieną:		**57.01**	**52.36**	**129.75**	**1199.29**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Pirma savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Miežinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	3-3/30AT	200	5.60	3.20	37.20	225.49
Varškė 9% su kefyru2.5		50/10	8.54	4.25	1.86	78.45
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**14.54**	**7.85**	**52.06**	**361.14**
Pietūs 12:00 12: 30						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 3	70	15.26	10.20	3.50	185.36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 5	90	1.85	0.09	16.96	76.11
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais kopūstais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**24.80**	**19.78**	**54.87**	**515.30**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Keptos orkaitėje su garais bulvinės bandelės (tausojantis)	4-8/160T	120	19.90	13.50	19.40	278.60
Kefyras 2.5%		20	0.90	0.50	0.90	11.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**20.80**	**14.00**	**20.30**	**290.50**
	Viso per dieną:		**60.14**	**41.63**	**127.23**	**1166.94**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Pirma savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Kukurūzų kruopų košė su moliūgu, sviestu82% (tausojantis)	3-3/38T	200	5.30	2.40	48.20	235.40
Džiovintos spanguolės		15	0.00	0.20	11.30	46.80
Sezoninė daržovė		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		1501	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**5.80**	**3.10**	**75.10**	**350.80**
Pietūs 12:00 12: 30						
Špinatų sriuba su bulvėmis, morkomis ir miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	229.95
Graikiškas jogurtas /kefyras(2,5%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	70	18.32	0.21	0.01	91.23
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	100	3.01	2.45	22.35	128.21
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 2	90	3.12	6.53	11.84	118.54
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**36.17**	**13.02**	**67.14**	**571.09**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Virti bulviniai kukuliai su varške 9%(tausojantis)	4-8/162T	120	18.60	10.25	19.32	234.36
Kefyras 2.5%		20	0.90	0.50	0.90	11.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**19.50**	**10.75**	**20.22**	**246.26**
	Viso per dieną:		**61.47**	**26.87**	**189.33**	**1168.15**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA MB "Ginarita"

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

ŠEŠTOKŲ MOKYKLA

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Antra savaitė

Pirmadienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Tiršta mnų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	200	8.30	4.70	35.90	218.50
Trinto uogos		10	2.30	1.20	3.40	50.90
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**11.10**	**6.40**	**54.90**	**338.00**
Pietūs 12:00 12: 30						
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 2	70	19.71	4.73	4.56	229.66
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	80	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus pad	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**25.61**	**19.45**	**51.78**	**574.63**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T	120	7.20	7.96	29.12	289.32
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**7.20**	**7.96**	**29.12**	**289.32**
	Viso per dieną:		**43.91**	**33.81**	**135.80**	**1201.95**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Antra savaitė

Antradienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Ryžių košė su morka ir obuoliu, sviestu 82% (tausojantis)	3-3/364T	200	5.10	4.40	54.80	278.80
Pienas 2.5%		60	1.90	1.50	2.80	32.50
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**7.40**	**6.30**	**70.60**	**368.50**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	120(40/80)	26.60	15.39	7.07	296.14
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	80	0.89	7.23	7.64	118.36
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**33.30**	**24.80**	**41.87**	**565.97**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Virti varškėčiai, varškė 9%(tausojantis)	7-3/60T	120	15.20	7.20	35.50	267.40
Kefyras 2.5%		15	0.70	0.40	0.70	8.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**15.90**	**7.60**	**36.20**	**276.30**
	Viso per dieną:		**56.60**	**38.70**	**148.67**	**1210.77**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA MB "Ginarita"

Tvirtinu:

Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

LAZDIJŲ R. ŠEŠTOKŲ MOKYKLA

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Antra savaitė
Trečiadienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	110	12.50	12.40	11.10	206.50
Morkų košė su sviestu 82% (tausojantis)	4-3/67T	50	0.40	1.50	3.70	30.40
Švieži pomidorai		30	0.10	0.00	0.20	1.10
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	0.50	12.80	64.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	68.60
	Viso:		**15.60**	**14.80**	**40.80**	**371.20**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 3	15	1.35	0.30	0.35	9.48
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Troškintas jautienos kukulis su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	70(64/36)	17.28	4.03	4.85	168.78
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 4	100	1.53	3.14	22.02	122.44
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**30.86**	**12.28**	**63.78**	**533.03**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliu ir varške 9%, kepti orkaitėje su garais. (tausojantis)	3-6/120T	120	9.30	13.00	41.10	263.12
Kefyras 2.5%		15	71.00	0.40	0.70	8.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**80.30**	**13.40**	**41.80**	**272.02**
	Viso per dieną:		**126.76**	**40.48**	**148.38**	**1176.25**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Antra savaitė
Ketvirtadienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Grikių košė su pienu 2.5%, ir sviestu 82%(tausojantis)	3-3/40T	200	7.80	5.10	36.80	224.70
Trinta varškė 9%, su uogomis		30//10	5.20	2.90	3.30	60.20
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**13.50**	**8.50**	**55.70**	**353.50**
Pietus 12:00 12: 30						
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	0075/5	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 2	80	4.92	8.48	12.22	144.83
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**33.11**	**20.68**	**61.99**	**566.45**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Manų- varškės apkepas (tausojantis)	7-08/169T	120	15.12	11.58	30.58	275.32
Kefyras 2.5%		15	0.60	0.40	0.70	8.40
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**15.72**	**11.98**	**31.28**	**283.72**
	Viso per dieną:		**62.33**	**41.16**	**148.97**	**1203.67**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Antra savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Perlinių kruopų košė su morka ir obuoliu (augalinis,tausojantis)	3-5/105AT	200	6.00	5.10	45.80	253.00
Kefyras 2.5%		100	3.20	2.50	3.90	50.90
Sezoniniai vaisiai		80	0.40	0.40	13.00	57.20
		Viso:	**9.60**	**8.00**	**62.70**	**361.10**
Pietūs 12:00 12: 30						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje žuvies (menkė,jūros lydeka) pyragas (tausojantis)	9-8/165T 4	70	15.25	4.25	11.23	165.26
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	80	1.15	7.45	9.80	110.82
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**20.79**	**18.47**	**63.06**	**522.68**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Daržovių (bulvės, kopūstas, morka, moliūgas) troškinys su kietuoju sūriu 42% (tausojantis)	07-051T	120/15	7.90	11.80	10.80	205.20
Orkaitėje kepti sumuštiniai su varške 9% ir obuoliu	16-8/160	20/20/10	4.40	2.50	12.90	92.00
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**12.30**	**14.30**	**23.70**	**297.20**
		Viso per dieną:	**42.69**	**43.38**	**149.46**	**1180.98**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Trečia savaitė

Pirmadienis

MB "GINARITA"

305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Tiršta manų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T	200	8.30	4.70	35.90	218.50
Trinto uogos		10	2.30	1.20	3.40	50.90
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**11.10**	**6.40**	**54.90**	**338.00**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 3	120(40/80)	18.98	6.08	9.91	130.23
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**29.72**	**21.92**	**69.67**	**554.80**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T	120	12.57	16.89	42.07	264.56
Kefyras 2.5%		15	0.60	0.40	0.70	8.40
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**13.17**	**17.29**	**42.77**	**272.96**
	Viso per dieną:		**53.99**	**45.61**	**167.34**	**1165.76**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:

Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Trečia savaitė
Antradienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Ryžių košė su morka ir obuoliu, sviestu 82% (tausojantis)	3-3/364T	200	5.10	4.40	54.80	278.80
Pienas 2.5%		60	1.90	1.50	2.80	32.50
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**7.40**	**6.30**	**70.60**	**368.50**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis,kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	70	16.23	2.15	0.80	198.12
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 5	100	2.08	4.32	22.36	112.35
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių	2-1/8A 5	100	1.04	5.48	4.12	72.24
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**25.90**	**14.29**	**58.72**	**555.70**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T	120	7.20	7.96	29.12	289.32
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**7.20**	**7.96**	**29.12**	**289.32**
	Viso per dieną:		**40.50**	**28.55**	**158.44**	**1213.52**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Trečia savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	110	12.50	12.40	11.10	206.50
Morkų košė su sviestu 82% (tausojantis)	4-3/67T	50	0.40	1.50	3.70	30.40
Švieži pomidorai		30	0.10	0.00	0.20	1.10
Viso grūdo ruginė duona		30	2.20	0.50	12.80	64.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoninis vaisius		80	0.40	0.40	13.00	68.60
	Viso:		**15.60**	**14.80**	**40.80**	**371.20**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	80	17.75	8.20	4.12	161.24
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	80	1.94	7.92	9.56	125.32
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	80	0.92	8.10	6.07	100.89
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**25.15**	**28.07**	**48.70**	**556.03**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Kepti varškėčiai (tausojantis)	7-8/160T	120	23.88	8.65	21.89	265.02
Kefyras 2.5%		15	0.71	0.38	0.68	8.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**24.59**	**9.03**	**22.57**	**273.92**
	Viso per dieną:		**72.20**	**54.92**	**107.27**	**1191.96**

Sudarė: direktorė Irena Žagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

MB "GINARITA"
305034504

Trečia savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Trijų grūdų dribsnių košė su obuoliu, morka, sviestu 82%(tausojantis)	3-3/34T	200	5.70	7.80	33.00	225.40
Trinta varškė 9%		80	9.60	5.60	2.20	97.40
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**15.80**	**13.90**	**50.80**	**391.40**
Pietūs 12:00 12: 30						
Žirnių sriuba su bulvėmisir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu(tausojantis)	7-8/170T 5	120(60/60)	20.70	12.83	31.28	368.23
Graikiškas jogurtas/kefyras (2,5%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**29.73**	**17.32**	**62.57**	**569.89**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Kopūsto- sūrio 42% paplotėliai, su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	4-8/168T	120	14.50	10.80	24.70	254.20
Kefyras 2.5%		15	0.70	0.40	0.70	8.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Viso:		**15.20**	**11.20**	**25.40**	**263.10**
	Viso per dieną:		**60.73**	**42.42**	**138.77**	**1224.39**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

4-7 m. vaikų valgiaraštis

Lazdijų r. Šeštokų mokykla

Trečia savaitė
Penktadienis

MB "GINARITA"
305034504

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė			Energet. vertė kcal
			baltymai g g	riebalai g	angliav. g	
Pusryčiai 9: 00 -9:30						
Virti makaronai su sviatu 82% (tausojantis)	6.3/61T	200	9.20	4.00	49.10	269.20
Kietas sūris 42%		10	3.30	2.60	0.00	36.60
Sezoninės daržovės		80	0.50	0.50	15.60	68.60
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**13.00**	**7.10**	**64.70**	**374.40**
Pietūs 12:00 12: 30						
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	70	21.87	4.95	7.01	204.38
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	80	1.74	3.12	15.34	103.52
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	2-1/6A 3	80	1.31	5.76	4.12	73.54
Vanduo	17-102	150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**27.93**	**18.78**	**50.67**	**534.86**
Pavakariai 15:30- 16: 00						
Pieniška vermišelių ir daržovių(bulvės, morkos) sriuba (tausojantis)	4-8/162T	120	18.60	10.25	19.32	234.36
Kefyras 2.5%		20	0.90	0.50	0.90	11.90
Nesaldinta arbata		150	0.00	0.00	0.00	0.00
		Viso:	**19.50**	**10.75**	**20.22**	**246.26**
	Viso per dieną:		**60.43**	**36.63**	**135.59**	**1155.52**

Sudarė: direktorė Irena Zagurskienė

LIETUVOS RESPUBLIKA MB "Ginarita"

Tvirtinu:
Lazdijų r. Šeštokų mokyklos direktorė Alma Burbaitė

LAZDIJŲ R. ŠEŠTOKŲ MOKYKLA