

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 1 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	211,00	9,31	73,45	16,80	423,51	0,17
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	40,00	4,59	10,81	3,22	95,42	0,11
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	900,99	15,90	149,26	22,02	783,93	0,77
4-7 metų pietūs						
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,52	8,96	1,67	49,63	0,15
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	180,00	19,53	27,60	14,98	269,42	0,52
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Morkų salotos su česnakų	100,00	0,61	8,48	1,53	37,39	0,09
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	150,00	0,03	0,93	0,03	3,79	0,01
Iš viso:	650,00	23,00	68,90	22,13	476,41	0,90
4-7 metų pavakariai						
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)	250,00	4,19	24,25	6,38	153,13	0,48
Iš viso:	250,00	4,19	24,25	6,38	153,13	0,48
4-7 metų vakarienė						
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	150,00	0,79	39,17	6,35	190,57	0,22
Šparaginių pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis)	190,01	20,89	20,07	4,71	245,92	0,48
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	490,00	21,69	59,24	11,06	436,48	0,71
Visos dienos. Iš viso:	2402,33	64,78	301,65	61,58	1849,95	2,86

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 2 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%), paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	220,00	7,03	45,68	6,17	262,06	0,21
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Bananai	100,00	0,30	23,10	1,20	97,00	0,13
Iš viso:	570,00	24,35	127,20	16,84	778,76	0,58
4-7 metų pietūs						
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,11	11,98	2,60	67,07	0,16
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	240,00	27,75	23,85	24,06	389,95	0,61
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	50,00	3,62	5,97	0,78	54,63	0,07
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (pomidorai, cukinijos)	75,00	0,11	2,81	0,83	12,38	0,11
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	150,00	0,03	0,93	0,03	3,79	0,01
Iš viso:	665,00	33,62	45,54	28,29	527,80	0,96
4-7 metų pavakariai						
Natūralus jogurtas su obuoliais (tausojantis)	180,00	3,29	16,92	4,83	113,91	0,34
Pienas	150,00	3,75	7,20	4,80	82,50	0,10
Iš viso:	330,00	7,04	24,12	9,63	196,41	0,44
4-7 metų vakarienė						
Morkų blynėliai (tausojantis)	120,00	11,01	37,97	10,23	286,96	0,26
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Ryžių trapučiai	30,00	0,33	23,70	2,13	109,50	0,12
Iš viso:	170,00	11,92	63,01	13,24	410,66	0,39
Visos dienos. Iš viso:	2436,68	78,92	324,87	70,00	2178,65	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 3 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	200,00	6,84	54,11	9,83	311,41	0,22
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Obuoliai	400,00	1,60	52,00	1,60	212,00	0,39
Iš viso:	1100,00	9,49	186,96	15,63	862,91	1,08
4-7 metų pietūs						
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,52	8,96	1,67	49,63	0,15
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	90,00	17,10	19,16	14,35	217,50	0,44
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	120,00	0,71	29,78	3,88	132,66	0,07
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	65,00	2,33	3,99	0,89	35,03	0,07
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, brokoliai)	50,00	0,13	3,15	1,08	16,75	0,22
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	150,00	0,01	0,79	0,06	3,07	0,01
Viso grūdo duona	40,00	0,44	20,92	2,59	94,89	0,07
Iš viso:	665,00	22,24	86,75	24,51	549,53	1,03
4-7 metų pavakariai						
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	51,50	1,83	16,67	4,60	99,18	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	151,50	18,84	75,09	14,07	518,88	0,35
4-7 metų vakarienė						
Skryliai su trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)	190,00	8,41	94,19	15,02	503,04	0,19
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Iš viso:	220,00	9,28	96,20	16,34	524,34	0,25
Visos dienos. Iš viso:	2330,36	59,84	445,00	70,56	2455,66	2,71

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

1 savaitė 4 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	220,00	8,03	47,29	8,84	219,65	0,35
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	870,00	10,03	112,29	10,84	484,65	0,85
4-7 metų pietūs						
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	0,59	17,65	1,92	94,57	0,11
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	85,00	6,81	5,33	16,07	127,30	0,50
Bulvių košė (tausojantis)	120,00	3,51	20,00	2,68	121,21	0,09
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	60,00	3,11	5,15	0,56	44,95	0,07
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, ridikėliai)	50,00	0,03	2,48	1,03	13,75	0,18
Stalo vanduo paskanintas agurkais	150,00	0,01	0,16	0,06	0,79	0,01
Iš viso:	635,01	14,28	61,23	23,62	450,01	1,01
4-7 metų pavakariai						
Trintas bananų ir kriaušių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	180,00	0,54	34,98	1,62	144,00	0,25
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	280,00	17,55	93,41	11,08	563,70	0,48
4-7 metų vakarienė						
Virti varškėčiai praturtinti avižų sėlenomis, paskanintu avietėmis (tausojantis)	164,99	11,04	33,62	20,86	302,69	0,41
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Iš viso:	194,99	11,91	35,63	22,18	323,99	0,47
Visos dienos. Iš viso:	2177,74	53,76	302,55	67,72	1822,35	2,81

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija**VALGIARAŠTIS****1 savaitė 5 diena****4-6 metų vaikams**

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	200,00	9,04	36,39	5,19	231,23	0,23
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis)	40,00	1,55	11,04	2,81	67,24	0,10
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Kakava su pienu	100,00	2,33	4,44	1,87	47,52	0,06
Bananai	350,00	1,05	80,85	4,20	339,50	0,46
Iš viso:	1090,00	14,77	176,72	17,26	857,50	1,31
4-7 metų pietūs						
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,29	10,91	1,28	56,31	0,11
Plovavimas su vištiena (tausojantis)	199,99	22,14	39,75	26,92	406,50	0,63
Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	35,00	0,11	1,19	0,42	3,85	0,05
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, paprikos)	50,00	0,18	2,23	0,53	10,00	0,13
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150,00	0,03	0,66	0,05	2,21	0,01
Iš viso:	585,00	23,74	54,72	29,20	478,87	0,93
4-7 metų pavakariai						
Varškės (9%) užtepėlė su natūraliu jogurtu ir žalumynais (tausojantis)	20,00	1,39	0,91	2,45	26,06	0,05
Ryžių trapučiai	30,00	0,33	23,70	2,13	109,50	0,12
Pienas	150,00	3,75	7,20	4,80	82,50	0,10
Iš viso:	200,00	5,47	31,81	9,38	218,06	0,27
4-7 metų vakarienė						
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, paskaninta trintomis braškėmis	155,00	15,19	48,43	9,75	360,25	0,24
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	334,99	16,06	50,44	11,07	381,55	0,31
Visos dienos. Iš viso:	2370,57	60,04	313,70	66,90	1935,97	2,82

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 1 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	230,00	1,74	57,12	7,64	237,41	0,21
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	880,00	3,74	122,12	9,64	502,41	0,80
4-7 metų pietūs						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,50	8,39	1,34	47,68	0,12
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	100,00	3,29	0,61	29,12	148,48	0,87
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	120,00	1,24	27,72	5,04	139,59	0,09
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	70,00	2,32	6,53	1,16	45,61	0,09
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)	40,00	0,04	2,94	0,80	13,80	0,12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	150,00	0,01	0,16	0,06	0,79	0,01
Iš viso:	650,00	8,62	56,81	38,81	443,38	1,34
4-7 metų pavakariai						
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	160,00	6,02	17,73	5,03	147,14	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	260,00	23,03	76,15	14,50	566,83	0,35
4-7 metų vakarienė						
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, paskanintas trintomis braškėmis	185,00	14,91	42,44	10,27	346,03	0,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	335,00	14,91	42,44	10,27	346,03	0,31
Visos dienos. Iš viso:	2125,00	50,30	297,52	73,22	1858,65	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 2 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	200,00	10,45	28,57	6,13	220,25	0,17
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	850,00	12,45	93,57	8,13	485,25	0,66
4-7 metų pietūs						
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,48	12,21	1,99	71,01	0,16
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Guliašas su kiauliena	85,00	22,17	5,01	13,23	191,78	0,48
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	120,00	1,63	19,52	4,52	96,79	0,21
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	65,00	3,16	3,96	0,86	42,29	0,10
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, pomidorai)	50,00	0,10	1,60	0,45	7,00	0,10
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Iš viso:	640,00	29,75	52,76	22,35	456,31	1,13
4-7 metų pavakariai						
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	230,00	3,57	24,43	5,23	147,64	0,28
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	330,00	20,58	82,85	14,69	567,34	0,51
4-7 metų vakarienė						
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenos ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	150,00	15,85	23,99	19,95	284,51	0,46
Arbatžolių arbata su citrina	150,00	0,02	4,28	0,04	16,60	0,04
Iš viso:	300,00	15,87	28,26	19,99	301,12	0,50
Visos dienos. Iš viso:	2306,21	78,66	257,44	65,17	1810,02	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 3 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis)	220,00	8,34	33,22	9,31	238,26	0,21
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	869,99	26,55	145,25	20,38	865,95	0,91
4-7 metų pietūs						
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,13	7,68	1,34	50,73	0,21
Menkių filė su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	120,00	4,04	2,11	19,67	114,88	0,63
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,27	49,14	4,59	215,61	0,12
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	120,00	6,24	2,75	0,94	66,14	0,29
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	150,00	0,01	0,79	0,06	3,07	0,01
Iš viso:	690,00	13,68	62,47	26,60	450,43	1,26
4-7 metų pavakariai						
Trintas bananų ir obuolių kokteilis (tausojantis) (augalinis)	170,00	0,58	32,71	1,52	136,30	0,25
Iš viso:	170,00	0,58	32,71	1,52	136,30	0,25
4-7 metų vakarienė						
Lietiniai su varškės įdaru ir pagardinta trintomis avietėmis	130,00	9,17	22,80	10,39	213,61	0,22
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,04
Pienas	150,00	3,75	7,20	4,80	82,50	0,08
Iš viso:	300,00	13,50	31,34	16,07	310,31	0,34
Visos dienos. Iš viso:	2247,55	54,32	271,75	64,57	1763,00	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 4 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	218,00	6,62	40,08	10,26	244,45	0,14
Apelsinai	400,00	0,80	44,00	3,20	172,00	0,46
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	768,00	7,42	84,08	13,46	416,45	0,61
4-7 metų pietūs						
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,30	17,07	2,19	92,33	0,11
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	70,00	16,46	0,83	17,60	163,52	0,60
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	100,00	1,08	36,58	19,67	212,91	0,08
Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)	35,00	0,11	1,19	0,42	3,85	0,05
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, brokoliai)	50,00	0,13	3,15	1,08	16,75	0,22
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	150,00	0,02	0,96	0,03	3,71	0,01
Iš viso:	555,00	20,09	59,78	40,98	493,07	1,07
4-7 metų pavakariai						
Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	240,00	5,58	19,26	8,52	158,40	0,53
Iš viso:	240,00	5,58	19,26	8,52	158,40	0,53
4-7 metų vakarienė						
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	220,00	18,99	41,01	15,50	379,05	0,36
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	469,99	36,00	99,43	24,97	798,74	0,61
Visos dienos. Iš viso:	2199,42	69,08	262,55	87,94	1866,66	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

2 savaitė 5 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	200,00	8,80	54,25	10,51	259,99	0,30
Obuoliai	500,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,48
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	850,00	10,80	119,25	12,51	524,99	0,79
4-7 metų pietūs						
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,29	17,38	5,13	101,57	0,13
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,03
Bulvių plokštainis su vištiena	220,00	12,94	38,72	22,74	324,71	0,51
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Morkų lazdelės (augalinis)	135,00	0,27	11,75	1,35	41,85	0,06
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	150,00	0,03	0,93	0,03	3,79	0,01
Iš viso:	695,00	16,33	80,58	31,43	533,56	0,79
4-7 metų pavakariai						
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	45,00	9,96	21,73	4,01	186,32	0,18
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	395,00	23,96	27,14	28,01	186,32	0,77
4-7 metų vakarienė						
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis)	150,00	15,41	27,26	15,21	303,28	0,30
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Pienas	150,00	3,75	7,20	4,80	82,50	0,10
Iš viso:	320,00	19,74	35,80	20,89	399,98	0,45
Visos dienos. Iš viso:	2443,74	70,83	262,75	92,84	1644,85	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 savaitė 1 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	200,00	10,45	28,57	6,13	220,25	0,17
Kriaušės	200,00	0,60	26,80	0,80	104,00	0,23
Grūdėta varškė	200,00	14,00	5,40	24,00	0,00	0,58
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	750,00	25,05	60,77	30,93	324,25	0,99
4-7 metų pietūs						
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,49	7,94	1,33	47,44	0,13
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	250,00	25,97	27,88	31,61	420,55	0,70
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)	100,00	0,10	7,35	2,00	34,50	0,29
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Iš viso:	670,00	27,78	53,64	36,24	549,94	1,20
4-7 metų pavakariai						
Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)	110,00	6,82	8,82	12,18	143,78	0,26
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	260,00	6,82	8,82	12,18	143,78	0,30
4-7 metų vakarienė						
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	250,00	13,08	21,40	4,24	197,12	0,25
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	150,00	0,15	27,45	3,00	121,50	0,07
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	550,00	13,23	48,86	7,24	318,62	0,34
Visos dienos. Iš viso:	2421,25	72,88	172,08	86,59	1336,58	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 savaitė 2 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kriaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis)	230,00	1,74	57,12	7,64	237,41	0,13
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Obuoliai	400,00	1,60	52,00	1,60	212,00	0,39
Iš viso:	780,00	3,34	109,12	9,24	449,41	0,53
4-7 metų pietūs						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	150,00	1,56	18,47	4,56	93,57	0,15
Žemaičių blynai su kiauliena	150,00	18,12	31,29	10,47	293,61	0,31
Natūralus jogurtas	20,00	0,58	1,34	0,88	14,20	0,05
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	60,00	3,19	3,35	0,64	40,62	0,16
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (pomidorai, morkos)	60,00	0,12	3,84	0,60	14,40	0,06
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	150,00	0,01	0,79	0,06	3,07	0,01
Sultys Fortūna	1000,00	5,00	100,00	5,00	0,00	0,90
Iš viso:	1590,00	28,58	159,07	22,21	459,48	1,64
4-7 metų pavakariai						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	170,00	6,60	17,03	4,60	144,37	0,12
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	270,00	23,61	75,45	14,07	564,07	0,35
4-7 metų vakarienė						
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	140,00	11,80	43,92	11,53	319,04	0,27
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	290,00	11,80	43,92	11,53	319,04	0,28
Visos dienos. Iš viso:	3153,83	67,33	387,57	57,05	1791,99	2,80

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 savaitė 3 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	155,00	18,60	20,32	16,39	281,26	0,42
Kriaušės	400,00	1,20	53,60	1,60	208,00	0,46
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	804,99	36,81	132,35	27,46	908,95	1,12
4-7 metų pietūs						
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	5,40	10,55	1,21	89,79	0,08
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	100,00	2,83	16,25	17,10	155,69	0,38
Virti žalieji/rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	120,00	1,52	26,83	0,89	163,43	0,09
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	60,00	3,74	4,60	0,69	50,25	0,11
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (cukinijos, žiediniai kopūstai)	50,00	0,10	2,10	0,78	10,00	0,11
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	150,00	0,03	0,93	0,03	3,79	0,01
Iš viso:	650,00	13,83	71,72	22,00	520,39	0,84
4-7 metų pavakariai						
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis)	40,00	4,59	10,81	3,22	95,42	0,11
Nesaldinta vaisinė arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	190,00	4,59	10,81	3,22	95,42	0,12
4-7 metų vakarienė						
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	100,00	1,08	36,58	19,67	212,91	0,09
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	100,00	4,18	8,70	1,55	69,42	0,26
Kefyras	150,00	3,75	5,85	4,80	76,50	0,40
Iš viso:	350,00	9,01	51,13	26,02	358,82	0,62
Visos dienos. Iš viso:	2183,02	64,25	266,00	78,70	1883,59	2,70

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 savaitė 4 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)	120,00	17,65	6,56	15,04	243,35	0,40
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Švieži pomidorai	40,00	0,08	1,64	0,40	6,80	0,07
Apelsinai	100,00	0,40	22,00	1,60	86,00	0,11
Nesaldinta arbatžolių arbata	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:	529,99	18,35	40,67	18,34	383,59	0,64
4-7 metų pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,27	15,05	4,18	86,57	0,11
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	200,00	32,60	1,18	46,45	482,72	0,64
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	120,00	0,71	29,78	3,88	132,66	0,07
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	60,00	4,35	2,36	0,75	47,91	0,18
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, brokoliai)	50,00	0,13	3,15	1,08	16,75	0,22
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	150,00	0,02	0,96	0,03	3,71	0,01
Iš viso:	730,01	40,09	52,47	56,37	770,32	1,23
4-7 metų pavakariai						
Trintas bananų ir obuolių kokteilis (tausojantis) (augalinis)	170,00	0,58	32,71	1,52	136,30	0,25
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	270,00	17,59	91,13	10,99	556,00	0,48
4-7 metų vakarienė						
Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)	259,99	6,32	40,58	14,22	269,23	0,38
Pienas	150,00	3,75	7,20	4,80	82,50	0,10
Natūralus jogurtas	30,00	0,87	2,01	1,32	21,30	0,06
Iš viso:	439,99	10,94	49,79	20,34	373,03	0,53
Visos dienos. Iš viso:	2166,16	86,95	234,05	106,04	2082,94	2,88

Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

VALGIARAŠTIS

3 savaitė 5 diena

4-6 metų vaikams

Produktai	Neto po apdorojimo	Riebalai g.	Angliavandeniai g	Baltymai g.	Energinė vertė	Kaina už 1 porciją
4-7 metų pusryčiai						
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	207,00	6,06	52,30	8,50	298,68	0,30
Obuoliai	400,00	2,00	65,00	2,00	265,00	0,38
Apelsinai	200,00	0,40	22,00	1,60	86,00	0,23
Arbatžolių arbata su citrina	150,00	0,02	4,28	0,04	16,60	0,04
Grietininė bandelė	100,00	17,01	58,42	9,47	419,70	0,23
Iš viso:	1157,00	25,49	202,00	21,61	1085,99	1,17
4-7 metų pietūs						
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	150,00	2,10	5,12	1,16	39,48	0,16
Viso grūdo duona	20,00	0,22	10,46	1,30	47,44	0,04
Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)	200,00	18,98	22,73	16,44	233,37	0,59
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	120,00	3,51	20,31	2,73	122,56	0,12
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, pomidorai)	150,00	0,30	4,80	1,35	21,00	0,28
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	150,00	0,02	0,96	0,03	3,71	0,01
Iš viso:	790,00	25,13	64,38	23,01	467,57	1,20
4-7 metų pavakariai						
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	160,00	6,02	17,73	5,03	147,14	0,12
Iš viso:	160,00	6,02	17,73	5,03	147,14	0,12
4-7 metų vakarienė						
Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su trintomis vyšniomis (be kauliukų)	145,00	12,65	46,58	10,73	340,53	0,29
Arbatžolių arbata su citrina	150,00	0,02	4,28	0,04	16,60	0,04
Iš viso:	294,99	12,67	50,85	10,77	357,14	0,33
Visos dienos. Iš viso:	2667,76	69,31	334,96	60,42	2057,82	2,82