

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

1 savaitė 1 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai  | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|--|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)                                | 161,00             | 7,10         | 56,04             | 12,82        | 323,15         | 0,13               |
| 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  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>801,00</b>      | <b>13,69</b> | <b>131,86</b>     | <b>18,04</b> | <b>683,57</b>  | <b>0,73</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,01         | 5,97              | 1,12         | 33,08          | 0,10               |
| Viso grūdo duona   | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena  | 180,00             | 19,53        | 27,60             | 14,98        | 269,42         | 0,52               |
| Natūralus jogurtas   | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Morkų lazdelės (augalinis)   | 100,00             | 0,20         | 8,70              | 1,00         | 31,00          | 0,05               |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais   | 100,00             | 0,02         | 0,62              | 0,02         | 2,52           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>520,00</b>      | <b>21,57</b> | <b>54,70</b>      | <b>19,30</b> | <b>397,67</b>  | <b>0,76</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis (tausojantis)                                     | 200,00             | 3,35         | 19,40             | 5,10         | 122,50         | 0,40               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>200,00</b>      | <b>3,35</b>  | <b>19,40</b>      | <b>5,10</b>  | <b>122,50</b>  | <b>0,40</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 0,53         | 26,11             | 4,23         | 127,04         | 0,15               |
| Šparaginių pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis)   | 170,01             | 18,69        | 17,95             | 4,21         | 220,03         | 0,44               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>370,00</b>      | <b>19,22</b> | <b>44,07</b>      | <b>8,45</b>  | <b>347,08</b>  | <b>0,61</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>  | <b>1969,78</b>     | <b>57,82</b> | <b>250,01</b>     | <b>50,89</b> | <b>1550,81</b> | <b>2,50</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

1 savaitė 2 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška ryžių košė su sviestu (82%), paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)    | 170,00             | 5,43         | 35,30             | 4,77         | 202,50         | 0,16               |
| Bananai   | 350,00             | 1,05         | 80,85             | 4,20         | 339,50         | 0,46               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,23               |
| Apelsinai   | 200,00             | 0,40         | 22,00             | 1,60         | 86,00          | 0,23               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>920,00</b>      | <b>23,89</b> | <b>196,57</b>     | <b>20,04</b> | <b>1047,70</b> | <b>1,09</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)   | 100,00             | 1,41         | 7,99              | 1,73         | 44,71          | 0,11               |
| Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis)                     | 200,00             | 23,12        | 19,87             | 20,05        | 324,96         | 0,51               |
| 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)                            | 50,00              | 0,08         | 1,88              | 0,55         | 8,25           | 0,07               |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais  | 100,00             | 0,01         | 0,52              | 0,04         | 2,05           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>500,00</b>      | <b>28,23</b> | <b>36,23</b>      | <b>23,15</b> | <b>434,59</b>  | <b>0,77</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Natūralus jogurtas su obuoliais (tausojantis)   | 140,00             | 2,56         | 13,16             | 3,76         | 88,60          | 0,25               |
| Ryžių trapučiai   | 30,00              | 0,33         | 23,70             | 2,13         | 109,50         | 0,12               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>170,00</b>      | <b>2,89</b>  | <b>36,86</b>      | <b>5,89</b>  | <b>198,10</b>  | <b>0,37</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Morkų blynėliai (tausojantis)   | 100,00             | 9,18         | 31,64             | 8,52         | 239,13         | 0,16               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Pienas  | 100,00             | 2,50         | 4,80              | 3,20         | 55,00          | 0,06               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>220,00</b>      | <b>12,26</b> | <b>37,78</b>      | <b>12,60</b> | <b>308,33</b>  | <b>0,27</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1968,50</b>     | <b>67,28</b> | <b>307,44</b>     | <b>61,68</b> | <b>1988,73</b> | <b>2,50</b>        |

**Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija****VALGIARAŠTIS****1 savaitė 3 diena****1-3 metų vaikams**

| Produktai   | Neto po apdoravimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)      | 150,00             | 5,13         | 40,58             | 7,38         | 233,56         | 0,17               |
| Bananai   | 350,00             | 1,05         | 80,85             | 4,20         | 339,50         | 0,46               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Obuoliai  | 400,00             | 1,60         | 52,00             | 1,60         | 212,00         | 0,39               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>1000,00</b>     | <b>7,78</b>  | <b>173,43</b>     | <b>13,18</b> | <b>785,06</b>  | <b>1,02</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)                       | 100,00             | 1,00         | 7,87              | 1,36         | 42,88          | 0,09               |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis)   | 90,00              | 17,10        | 19,16             | 14,35        | 217,50         | 0,44               |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)                             | 100,00             | 0,59         | 24,82             | 3,23         | 110,55         | 0,06               |
| Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | 45,00              | 1,61         | 2,76              | 0,62         | 24,25          | 0,05               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, ridikėliai)                | 60,00              | 0,18         | 3,15              | 0,72         | 13,80          | 0,17               |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais   | 100,00             | 0,01         | 0,52              | 0,04         | 2,05           | 0,01               |
| Viso grūdo duona  | 40,00              | 0,44         | 20,92             | 2,59         | 94,89          | 0,07               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>535,00</b>      | <b>20,94</b> | <b>79,21</b>      | <b>22,90</b> | <b>505,92</b>  | <b>0,89</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| 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               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>151,50</b>      | <b>18,84</b> | <b>75,09</b>      | <b>14,07</b> | <b>518,88</b>  | <b>0,35</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Skryliai su trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis)                     | 150,00             | 6,64         | 74,36             | 11,86        | 397,13         | 0,16               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>270,00</b>      | <b>7,22</b>  | <b>75,70</b>      | <b>12,74</b> | <b>411,33</b>  | <b>0,21</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>2094,91</b>     | <b>54,77</b> | <b>403,42</b>     | <b>62,90</b> | <b>2221,19</b> | <b>2,47</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

1 savaitė 4 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis) | 170,00             | 6,21         | 36,54             | 6,83         | 169,73         | 0,27               |
| Obuoliai  | 500,00             | 2,00         | 65,00             | 2,00         | 265,00         | 0,48               |
| Nesaldinta vaisinė arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>770,00</b>      | <b>8,21</b>  | <b>101,55</b>     | <b>8,83</b>  | <b>434,73</b>  | <b>0,76</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 0,39         | 11,77             | 1,28         | 63,04          | 0,07               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)  | 65,00              | 5,21         | 4,08              | 12,29        | 97,35          | 0,44               |
| Bulvių košė (tausojantis)   | 100,00             | 2,92         | 16,67             | 2,24         | 101,01         | 0,07               |
| Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)   | 50,00              | 2,59         | 4,29              | 0,47         | 37,46          | 0,06               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, ridikėliai)   | 40,00              | 0,02         | 1,98              | 0,82         | 11,00          | 0,15               |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais   | 100,00             | 0,01         | 0,11              | 0,04         | 0,52           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>475,00</b>      | <b>11,37</b> | <b>49,35</b>      | <b>18,43</b> | <b>357,83</b>  | <b>0,83</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trintas bananų ir kriaušių kokteilis (augalinis) (tausojantis)  | 140,00             | 0,42         | 27,21             | 1,26         | 112,00         | 0,28               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,23               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>240,00</b>      | <b>17,43</b> | <b>85,63</b>      | <b>10,73</b> | <b>531,70</b>  | <b>0,51</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Virti varškėčiai praturtinti avižų sėlenomis, paskanintu avietėmis (tausojantis)                        | 135,00             | 9,03         | 27,51             | 17,07        | 247,66         | 0,34               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>155,00</b>      | <b>9,61</b>  | <b>28,85</b>      | <b>17,95</b> | <b>261,86</b>  | <b>0,39</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1771,35</b>     | <b>46,61</b> | <b>265,37</b>     | <b>55,95</b> | <b>1586,11</b> | <b>2,50</b>        |

**Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija****VALGIARAŠTIS****1 savaitė 5 diena****1-3 metų vaikams**

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)    | 150,00             | 6,78         | 27,30             | 3,89         | 173,42         | 0,17               |
| 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               |
| Grūdėta varškė  | 200,00             | 14,00        | 5,40              | 24,00        | 0,00           | 0,58               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>890,00</b>      | <b>25,46</b> | <b>92,17</b>      | <b>35,77</b> | <b>460,19</b>  | <b>1,37</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 0,86         | 7,27              | 0,86         | 37,54          | 0,07               |
| Plovavimas su vištiena (tausojantis)  | 150,00             | 16,60        | 29,81             | 20,19        | 304,88         | 0,47               |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)  | 20,00              | 0,06         | 0,68              | 0,24         | 2,20           | 0,03               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, paprikos)   | 40,00              | 0,14         | 1,78              | 0,42         | 8,00           | 0,11               |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis   | 100,00             | 0,02         | 0,44              | 0,03         | 1,48           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>410,00</b>      | <b>17,68</b> | <b>39,98</b>      | <b>21,74</b> | <b>354,09</b>  | <b>0,69</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| 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  | 100,00             | 2,50         | 4,80              | 3,20         | 55,00          | 0,06               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>150,00</b>      | <b>4,22</b>  | <b>29,41</b>      | <b>7,78</b>  | <b>190,56</b>  | <b>0,23</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, paskaninta trintomis braškėmis  | 125,00             | 12,25        | 39,06             | 7,86         | 290,53         | 0,18               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>245,00</b>      | <b>12,83</b> | <b>40,40</b>      | <b>8,74</b>  | <b>304,73</b>  | <b>0,24</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1792,11</b>     | <b>60,19</b> | <b>201,96</b>     | <b>51,22</b> | <b>1406,57</b> | <b>2,53</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

2 savaitė 1 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kiaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis) | 180,00             | 1,36         | 44,70             | 5,98         | 185,80         | 0,13               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Obuoliai  | 400,00             | 1,60         | 52,00             | 1,60         | 212,00         | 0,39               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>680,00</b>      | <b>2,96</b>  | <b>96,70</b>      | <b>7,58</b>  | <b>397,80</b>  | <b>0,53</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,00         | 5,59              | 0,89         | 31,78          | 0,09               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Kepta vištienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)                                      | 90,00              | 13,67        | 0,67              | 28,15        | 179,87         | 0,59               |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)   | 100,00             | 1,03         | 23,10             | 4,20         | 116,32         | 0,07               |
| Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)     | 60,00              | 1,99         | 5,60              | 0,99         | 39,09          | 0,07               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)   | 40,00              | 0,04         | 2,94              | 0,80         | 13,80          | 0,12               |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais   | 100,00             | 0,01         | 0,11              | 0,04         | 0,52           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>510,00</b>      | <b>17,96</b> | <b>48,47</b>      | <b>36,37</b> | <b>428,84</b>  | <b>0,99</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  | 130,00             | 4,89         | 14,40             | 4,09         | 119,55         | 0,10               |
| Grūdėta varškė  | 200,00             | 14,00        | 5,40              | 24,00        | 0,00           | 0,58               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>330,00</b>      | <b>18,89</b> | <b>19,80</b>      | <b>28,09</b> | <b>119,55</b>  | <b>0,68</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, paskanintas trintomis braškėmis                                 | 150,00             | 12,09        | 34,41             | 8,33         | 280,56         | 0,23               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>270,00</b>      | <b>12,67</b> | <b>35,75</b>      | <b>9,21</b>  | <b>294,76</b>  | <b>0,29</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1972,62</b>     | <b>52,48</b> | <b>200,72</b>     | <b>81,25</b> | <b>1240,93</b> | <b>2,50</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

2 savaitė 2 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)        | 150,00             | 7,83         | 21,43             | 4,60         | 165,18         | 0,12               |
| Obuoliai  | 500,00             | 2,00         | 65,00             | 2,00         | 265,00         | 0,48               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>750,00</b>      | <b>9,83</b>  | <b>86,43</b>      | <b>6,60</b>  | <b>430,18</b>  | <b>0,61</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)   | 100,00             | 1,65         | 8,14              | 1,33         | 47,34          | 0,12               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Guliašas su kiauliena   | 75,00              | 19,56        | 4,42              | 11,68        | 169,21         | 0,53               |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)   | 100,00             | 1,36         | 16,27             | 3,77         | 80,66          | 0,17               |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)                                      | 55,00              | 2,67         | 3,35              | 0,73         | 35,78          | 0,09               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, pomidorai)  | 40,00              | 0,08         | 1,28              | 0,36         | 5,60           | 0,07               |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,02               |
| <b>Iš viso</b>  |                    |              |                   |              |                | <b>1,03</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)   | 180,00             | 2,79         | 19,12             | 4,09         | 115,54         | 0,22               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,23               |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                | <b>0,45</b>        |
| Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenos ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis) | 120,00             | 12,68        | 19,19             | 15,96        | 227,61         | 0,37               |
| Arbatžolių arbata su citrina  | 100,00             | 0,02         | 2,85              | 0,03         | 11,07          | 0,03               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>220,00</b>      | <b>12,69</b> | <b>22,04</b>      | <b>15,98</b> | <b>238,68</b>  | <b>0,39</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1885,84</b>     | <b>67,86</b> | <b>229,93</b>     | <b>55,31</b> | <b>1590,13</b> | <b>2,50</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

2 savaitė 3 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai  | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|--|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis) | 170,00             | 6,44         | 25,67             | 7,19         | 184,11         | 0,16               |
| Kriaušės   | 400,00             | 1,20         | 53,60             | 1,60         | 208,00         | 0,46               |
| Grietininė bandelė   | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,23               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>770,00</b>      | <b>24,65</b> | <b>137,70</b>     | <b>18,26</b> | <b>811,81</b>  | <b>0,86</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                  | 100,00             | 1,42         | 5,12              | 0,90         | 33,82          | 0,13               |
| Menkių filė su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)                             | 100,00             | 3,36         | 1,76              | 16,39        | 95,73          | 0,52               |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)                                    | 120,00             | 1,01         | 39,31             | 3,67         | 172,49         | 0,10               |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)                                      | 100,00             | 5,20         | 2,29              | 0,78         | 55,12          | 0,21               |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais   | 100,00             | 0,01         | 0,52              | 0,04         | 2,05           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>520,00</b>      | <b>11,00</b> | <b>49,01</b>      | <b>21,78</b> | <b>359,20</b>  | <b>1,00</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trintas bananų ir obuolių kokteilis (tausojantis) (augalinis)                      | 140,00             | 0,47         | 26,93             | 1,25         | 112,25         | 0,22               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>140,00</b>      | <b>0,47</b>  | <b>26,93</b>      | <b>1,25</b>  | <b>112,25</b>  | <b>0,22</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Lietiniai su varškės įdaru ir pagardinta trintomis avietėmis                       | 120,00             | 8,46         | 21,05             | 9,59         | 197,18         | 0,35               |
| Natūralus jogurtas   | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Pienas   | 100,00             | 2,50         | 4,80              | 3,20         | 55,00          | 0,06               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>240,00</b>      | <b>11,54</b> | <b>27,19</b>      | <b>13,67</b> | <b>266,38</b>  | <b>0,45</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>  | <b>1840,47</b>     | <b>47,66</b> | <b>240,81</b>     | <b>54,96</b> | <b>1549,65</b> | <b>2,50</b>        |



## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

2 savaitė 4 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai  | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|--|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis) | 168,00             | 5,10         | 30,89             | 7,90         | 188,38         | 0,15               |
| Apelsinai  | 400,00             | 0,80         | 44,00             | 3,20         | 172,00         | 0,46               |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>668,00</b>      | <b>5,90</b>  | <b>74,89</b>      | <b>11,10</b> | <b>360,38</b>  | <b>0,62</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)                                     | 100,00             | 1,53         | 11,38             | 1,46         | 61,55          | 0,07               |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)                          | 60,00              | 14,11        | 0,71              | 15,09        | 140,16         | 0,54               |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)                                      | 80,00              | 0,87         | 29,27             | 15,73        | 170,32         | 0,07               |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai (augalinis)   | 20,00              | 0,06         | 0,68              | 0,24         | 2,20           | 0,03               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, brokoliai)                        | 40,00              | 0,10         | 2,52              | 0,86         | 13,40          | 0,17               |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis  | 100,00             | 0,01         | 0,64              | 0,02         | 2,48           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>400,00</b>      | <b>16,68</b> | <b>45,20</b>      | <b>33,40</b> | <b>390,11</b>  | <b>0,89</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)                   | 200,00             | 4,65         | 16,05             | 7,10         | 132,00         | 0,45               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>200,00</b>      | <b>4,65</b>  | <b>16,05</b>      | <b>7,10</b>  | <b>132,00</b>  | <b>0,45</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)  | 180,00             | 15,54        | 33,55             | 12,68        | 310,13         | 0,30               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Grietininė bandelė   | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,23               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>380,00</b>      | <b>32,55</b> | <b>91,98</b>      | <b>22,15</b> | <b>729,83</b>  | <b>0,54</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>  | <b>1773,36</b>     | <b>59,78</b> | <b>228,12</b>     | <b>73,75</b> | <b>1612,32</b> | <b>2,50</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

2 savaitė 5 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai  | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|--|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | 151,22             | 6,66         | 41,02             | 7,95         | 196,58         | 0,23               |
| Obuoliai   | 500,00             | 2,00         | 65,00             | 2,00         | 265,00         | 0,48               |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>751,22</b>      | <b>8,66</b>  | <b>106,02</b>     | <b>9,95</b>  | <b>461,58</b>  | <b>0,72</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,52         | 11,59             | 3,42         | 67,71          | 0,08               |
| Viso grūdo duona   | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Bulvių plokštainis su vištiena   | 175,00             | 10,30        | 30,80             | 18,09        | 258,29         | 0,40               |
| Natūralus jogurtas   | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Morkų lazdelės (augalinis)   | 110,00             | 0,22         | 9,57              | 1,10         | 34,10          | 0,05               |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais   | 100,00             | 0,02         | 0,62              | 0,02         | 2,52           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>525,00</b>      | <b>12,86</b> | <b>64,38</b>      | <b>24,81</b> | <b>424,27</b>  | <b>0,63</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | 35,00              | 7,74         | 16,90             | 3,12         | 144,92         | 0,15               |
| Grūdėta varškė   | 200,00             | 14,00        | 5,40              | 24,00        | 0,00           | 0,58               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>235,00</b>      | <b>21,74</b> | <b>22,30</b>      | <b>27,12</b> | <b>144,92</b>  | <b>0,73</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis)                                      | 120,00             | 12,33        | 21,80             | 12,16        | 242,62         | 0,31               |
| Natūralus jogurtas   | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,05               |
| Pienas   | 100,00             | 2,50         | 4,80              | 3,20         | 55,00          | 0,06               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>240,00</b>      | <b>15,41</b> | <b>27,94</b>      | <b>16,24</b> | <b>311,82</b>  | <b>0,39</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>  | <b>1877,52</b>     | <b>58,67</b> | <b>220,64</b>     | <b>78,12</b> | <b>1342,58</b> | <b>2,50</b>        |

**Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija**  
**VALGIARAŠTIS**  
**3 savaitė 1 diena**  
**1-3 metų vaikams**

| Produktai   | Neto po apdoravimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Manų kruopų košė praturtinta avižių sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)   | 150,00             | 7,83         | 21,43             | 4,60         | 165,18         | 0,12               |
| Grūdėta varškė  | 200,00             | 14,00        | 5,40              | 24,00        | 0,00           | 0,58               |
| Nesaldinta vaisinė arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Kriaušės  | 200,00             | 0,60         | 26,80             | 0,80         | 104,00         | 0,23               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>650,00</b>      | <b>22,43</b> | <b>53,63</b>      | <b>29,40</b> | <b>269,18</b>  | <b>0,94</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,00         | 5,29              | 0,89         | 31,63          | 0,09               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,04               |
| Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) | 200,00             | 20,77        | 22,31             | 25,29        | 336,44         | 0,56               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (brokoliai, morkos)   | 100,00             | 0,10         | 7,35              | 2,00         | 34,50          | 0,29               |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,03               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>520,00</b>      | <b>22,09</b> | <b>45,41</b>      | <b>29,47</b> | <b>450,02</b>  | <b>1,01</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis)  | 90,00              | 5,58         | 7,21              | 9,97         | 117,64         | 0,28               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>190,00</b>      | <b>5,58</b>  | <b>7,22</b>       | <b>9,97</b>  | <b>117,64</b>  | <b>0,29</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)  | 200,00             | 10,46        | 17,12             | 3,39         | 157,70         | 0,21               |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)   | 120,00             | 0,12         | 21,96             | 2,40         | 97,20          | 0,06               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>420,00</b>      | <b>10,58</b> | <b>39,08</b>      | <b>5,79</b>  | <b>254,90</b>  | <b>0,27</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1921,06</b>     | <b>60,68</b> | <b>145,33</b>     | <b>74,64</b> | <b>1091,73</b> | <b>2,50</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

3 savaitė 2 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta kiaušėmis ir apelsiniais (tausojantis) (augalinis) | 180,00             | 1,36         | 44,70             | 5,98         | 185,80         | 0,11               |
| Nesaldinta vaisinė arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Obuoliai  | 400,00             | 1,60         | 52,00             | 1,60         | 212,00         | 0,32               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>680,00</b>      | <b>2,96</b>  | <b>96,70</b>      | <b>7,58</b>  | <b>397,80</b>  | <b>0,44</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)   | 100,00             | 1,04         | 12,31             | 3,04         | 62,38          | 0,08               |
| Žemaičių blynai su kiauliena  | 100,00             | 12,08        | 20,86             | 6,98         | 195,74         | 0,17               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,04               |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)                    | 50,00              | 2,66         | 2,79              | 0,53         | 33,85          | 0,11               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (pomidorai, morkos)   | 50,00              | 0,10         | 3,20              | 0,50         | 12,00          | 0,05               |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais  | 100,00             | 0,01         | 0,52              | 0,04         | 2,05           | 0,01               |
| Sultys Fortūna  | 1000,00            | 5,00         | 100,00            | 5,00         | 0,00           | 0,74               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>1420,00</b>     | <b>21,47</b> | <b>141,03</b>     | <b>16,97</b> | <b>320,22</b>  | <b>1,19</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)   | 140,00             | 5,43         | 14,03             | 3,79         | 118,90         | 0,08               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,19               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>240,00</b>      | <b>22,44</b> | <b>72,45</b>      | <b>13,26</b> | <b>538,59</b>  | <b>0,27</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Spelta miltų blynėliai su cukinijomis   | 100,00             | 8,43         | 31,37             | 8,23         | 227,89         | 0,16               |
| Natūralus jogurtas  | 30,00              | 0,87         | 2,01              | 1,32         | 21,30          | 0,05               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>230,00</b>      | <b>9,30</b>  | <b>33,38</b>      | <b>9,55</b>  | <b>249,19</b>  | <b>0,22</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>2741,09</b>     | <b>56,17</b> | <b>343,55</b>     | <b>47,36</b> | <b>1505,81</b> | <b>2,12</b>        |

**Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija****VALGIARAŠTIS****3 savaitė 3 diena****1-3 metų vaikams**

| Produktai  | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|--|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)   | 130,00             | 15,60        | 17,04             | 13,75        | 235,89         | 0,29               |
| Kriaušės   | 400,00             | 1,20         | 53,60             | 1,60         | 208,00         | 0,38               |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| Grietininė bandelė   | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,19               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>729,99</b>      | <b>33,81</b> | <b>129,07</b>     | <b>24,81</b> | <b>863,59</b>  | <b>0,87</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 3,60         | 7,04              | 0,81         | 59,86          | 0,05               |
| Viso grūdo duona   | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,03               |
| Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)   | 80,00              | 2,26         | 13,00             | 13,68        | 124,55         | 0,25               |
| Virti žalieji/rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)   | 100,00             | 1,26         | 22,36             | 0,75         | 136,19         | 0,06               |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)  | 50,00              | 3,12         | 3,83              | 0,58         | 41,88          | 0,08               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (cukinijos, žiediniai kopūstai)  | 40,00              | 0,08         | 1,68              | 0,62         | 8,00           | 0,09               |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais   | 100,00             | 0,02         | 0,62              | 0,02         | 2,52           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>490,00</b>      | <b>10,56</b> | <b>58,99</b>      | <b>17,75</b> | <b>420,45</b>  | <b>0,56</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| 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          | 0,09               |
| Nesaldinta vaisinė arbata  | 100,00             | 0,00         | 0,00              | 0,00         | 0,00           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>140,00</b>      | <b>4,59</b>  | <b>10,81</b>      | <b>3,22</b>  | <b>95,42</b>   | <b>0,10</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)  | 80,00              | 0,87         | 29,27             | 15,73        | 170,32         | 0,06               |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)  | 90,00              | 3,76         | 7,83              | 1,40         | 62,47          | 0,19               |
| Kefyras  | 100,00             | 2,50         | 3,90              | 3,20         | 51,00          | 0,22               |
| <b>Iš viso:</b>  | <b>270,00</b>      | <b>7,12</b>  | <b>41,00</b>      | <b>20,33</b> | <b>283,80</b>  | <b>0,47</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>  | <b>1777,71</b>     | <b>56,08</b> | <b>239,86</b>     | <b>66,12</b> | <b>1663,25</b> | <b>2,01</b>        |

**Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija****VALGIARAŠTIS****3 savaitė 4 diena****1-3 metų vaikams**

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Omlėtas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis)                                      | 90,00              | 13,24        | 4,92              | 11,28        | 182,51         | 0,25               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,03               |
| Švieži pomidorai  | 30,00              | 0,06         | 1,23              | 0,30         | 5,10           | 0,04               |
| Apelsinai   | 200,00             | 0,40         | 22,00             | 1,60         | 86,00          | 0,19               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>340,00</b>      | <b>13,92</b> | <b>38,62</b>      | <b>14,48</b> | <b>321,06</b>  | <b>0,51</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,52         | 10,04             | 2,79         | 57,71          | 0,06               |
| Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)  | 200,00             | 32,60        | 1,18              | 46,45        | 482,72         | 0,53               |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)                                     | 100,00             | 0,59         | 24,82             | 3,23         | 110,55         | 0,05               |
| Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | 50,00              | 3,63         | 1,96              | 0,62         | 39,93          | 0,13               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (paprikos, brokoliai)                         | 40,00              | 0,10         | 2,52              | 0,86         | 13,40          | 0,14               |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis   | 100,00             | 0,01         | 0,64              | 0,02         | 2,48           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>590,00</b>      | <b>38,45</b> | <b>41,15</b>      | <b>53,98</b> | <b>706,78</b>  | <b>0,91</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trintas bananų ir obuolių kokteilis (tausojantis) (augalinis)                         | 140,00             | 0,47         | 26,93             | 1,25         | 112,25         | 0,17               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,19               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>240,00</b>      | <b>17,48</b> | <b>85,36</b>      | <b>10,72</b> | <b>531,94</b>  | <b>0,36</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Virtinukai su varškės įdaru, mėlynėmis ir braškėmis (tausojantis)                     | 229,99             | 5,59         | 35,90             | 12,58        | 238,17         | 0,27               |
| Pienas  | 100,00             | 2,50         | 4,80              | 3,20         | 55,00          | 0,05               |
| Natūralus jogurtas  | 20,00              | 0,58         | 1,34              | 0,88         | 14,20          | 0,04               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>349,99</b>      | <b>8,67</b>  | <b>42,04</b>      | <b>16,66</b> | <b>307,37</b>  | <b>0,36</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>1679,93</b>     | <b>78,52</b> | <b>207,16</b>     | <b>95,83</b> | <b>1867,16</b> | <b>2,13</b>        |

## Liudvinavo Kazio Borutos gimnazija

### VALGIARAŠTIS

3 savaitė 5 diena

1-3 metų vaikams

| Produktai   | Neto po apdorojimo | Riebalai g.  | Angliavandeniai g | Baltymai g.  | Energinė vertė | Kaina už 1 porciją |
|---|--------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------|
| <b>1-3 metų pusryčiai</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis) | 157,00             | 4,60         | 39,67             | 6,45         | 226,54         | 0,19               |
| Obuoliai  | 500,00             | 2,00         | 65,00             | 2,00         | 265,00         | 0,40               |
| Grietininė bandelė  | 100,00             | 17,01        | 58,42             | 9,47         | 419,70         | 0,19               |
| Arbatžolių arbata su citrina  | 100,00             | 0,02         | 2,85              | 0,03         | 11,07          | 0,02               |
| Apelsinai   | 200,00             | 0,40         | 22,00             | 1,60         | 86,00          | 0,19               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>1057,00</b>     | <b>24,02</b> | <b>187,94</b>     | <b>19,54</b> | <b>1008,30</b> | <b>0,99</b>        |
| <b>1-3 metų pietūs</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100,00             | 1,40         | 3,41              | 0,77         | 26,32          | 0,09               |
| Viso grūdo duona  | 20,00              | 0,22         | 10,46             | 1,30         | 47,44          | 0,03               |
| Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis)                                    | 160,00             | 15,19        | 18,19             | 13,16        | 186,70         | 0,39               |
| Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)   | 100,00             | 2,93         | 16,92             | 2,28         | 102,13         | 0,08               |
| Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, pomidorai)  | 150,00             | 0,30         | 4,80              | 1,35         | 21,00          | 0,23               |
| Stalo vanduo paskanintas apelsiniais  | 100,00             | 0,01         | 0,52              | 0,04         | 2,05           | 0,01               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>630,00</b>      | <b>20,04</b> | <b>54,31</b>      | <b>18,89</b> | <b>385,64</b>  | <b>0,82</b>        |
| <b>1-3 metų pavakariai</b>  |                    |              |                   |              |                |                    |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  | 130,00             | 4,89         | 14,40             | 4,09         | 119,55         | 0,08               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>130,00</b>      | <b>4,89</b>  | <b>14,40</b>      | <b>4,09</b>  | <b>119,55</b>  | <b>0,08</b>        |
| <b>1-3 metų vakarienė</b>   |                    |              |                   |              |                |                    |
| Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su trintomis vyšniomis (be kauliukų)                             | 115,00             | 10,03        | 36,94             | 8,51         | 270,08         | 0,19               |
| Arbatžolių arbata su citrina  | 100,00             | 0,02         | 2,85              | 0,03         | 11,07          | 0,02               |
| <b>Iš viso:</b>   | <b>214,99</b>      | <b>10,05</b> | <b>39,79</b>      | <b>8,54</b>  | <b>281,15</b>  | <b>0,21</b>        |
| <b>Visos dienos. Iš viso:</b>   | <b>2240,46</b>     | <b>59,02</b> | <b>296,43</b>     | <b>51,08</b> | <b>1794,65</b> | <b>2,10</b>        |