



**PAGRAMANČIO BENDRUOMENĖS CENTRAS
„GRAMANČIA“**

Įmonės kodas 300123995, Gramančios g. 4, Pagramančio mstl. Mažonų sen. Tauragės r.,
Mob. tel. +370 612 63705, el.p. : bendruomene.gramancia@gmail.com

Tauragės „Aušros“ progimnazijos, Mažonų ikimokyklinio ugdymo grupės

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 17 val.

PIRMA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	PIRMADIENIS												Energinė vertė (kcal)	
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminto maistinė vertė gramais (g)											
				Baltymų kiekis				Angliavandenių kiekis							
		Bruto	Neto	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)															
Grikių košė (tausojantis)	1	150	150	5,22	25,2	28,07							155,84		
Sviestas 82%	2	5	5	0,03	4,13	0,05							37,4		
Sumuštinis su šviesia duona ir sviestu 82%	3	30	30	1,37	4,33	13,59							94,95		
Arbatžolių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0							0		
Iš viso:											288,19				
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)															
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) ir grietine 30%	5/17	150/4	150/4	1,71	4,86	14,16							104,16		
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12							43,16		
Keptas vištenos maitinukas (tausojantis)	7	60	60	15,08	6,72	5,85							132,12		
Virti ryžiai	8	80	80	2,08	0,18	22,95							95,94		
Morkų kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	9	90	90	1,56	5,54	6,62							82,54		
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0	0							0		
Obuolys	10	80	80	0,47	0	10,21							44,75		
Iš viso:											502,64				
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)															
Virti varškėčiai su grietine 30%	11/17	70	140	17,26	7,66	32,92							266,40		
Pienas 2,5%	12	200	200	6,80	5,00	9,8							112,00		
Iš viso:											378,40				
Bendras viso:											1169,23				



Pagaminto bendrojo maisto ar 170
 „Gramada“
 primėsa
Raselė Stružekienė

PIRMA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	ANTRADIENIS										Energinė vertė (kcal)
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)						Angliavandenių kiekis		
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebiųjų kiekis	L	L	L	L			
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)												
Tišta kukurūzų košė (tausojantis)	13	200	200	6,08	2,48					35,06		191,61
Sezamų sėklos	14	15	15	1,1	2,66					0,75		32,1
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir varške	15	43	43	3,98	6,02					14,06		122,64
Kmynų arbata	4	150	150	0	0					0		0
Iš viso:												346,35
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)												
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis)	16	150	150	1,67	3,22					12,12		80,22
Grietinė 30%	17	6	6	0,14	1,80					0,19		17,58
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20					9,32		43,16
Virtas kalakutienos kukuliai (tausojantis)	18	60	60	17,11	2,05					0,65		105,02
Makaronai	19	150	150	6,55	1,43					25,37		140,33
Virtu burokėlių salotos su žirneliais ir rauginais agurkais (tausojantis)	20	90	90	1,62	6,00					7,36		89,92
Vanduo ir citrina	-	150	150	0	0					0		0
Kraušė	10	80	80	0,24	0,32					12,08		52,16
Iš viso:												528,39
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)												
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	21	200	200	6,07	8,09					21,69		183,83
Batonas su lyditu tepamu sūreliu ir sviestu 82%	22	40	40	3,56	6,12					11,25		128,82
Iš viso:												312,65
Bendras viso:												1187,39

Pagaminio bendruomenės atstovai:

Garantavimas

pirminė

Raselė Stružekienė

PIRMA SAVAITĖ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	TREČIADIENIS										Energinė vertė (kcal)
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)			Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)							
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebiųjų kiekis	Riebiųjų kiekis		Angliavandenių kiekis		L		
						L	L	L	L			
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)												
Omletas su sūriu	23	88	88	11,91		13,47		4,80			187,91	
Ruginė duona	6	40	40	2,44		0,40		18,24			86,32	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	150	150	0		0		0			0	
Iš viso:											274,23	
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)												
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	24	150	150	7,08		2,22		24,39			146,44	
Grietinė 30%	17	4	4	0,10		1,20		0,12			11,72	
Ruginė duona	6	20	20	1,22		0,20		9,12			43,16	
Ryžių kiaušienos plovos (tausojantis)	25	100/40	100/40	13,31		11,19		24,68			268,45	
Morkų lazdelės (augalinis)	26	40	40	0,40		0,04		4,16			18,60	
Pomidorai (augalinis)	26	40	40	0,40		0,16		2,32			12,32	
Geriamasis vanduo	-	150	150	0		0		0			0	
Apelsinas	10	130	80	0,72		0,08		9,36			41,04	
Iš viso:											541,73	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)												
Virtų bulvių ir varškės kukulukai su grietine 30%	27/17	100-10	110-10	8,02		7,22		21,64			181,29	
Pienas 2,5%	12	200	200	6,80		5,00		9,8			112,00	
Iš viso:											293,29	
Bendras viso:											1129,25	



Pagraminio bendruomenės centras
„Gramadai“
primarijo
Raselė Stružekienė

PIRMA SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)			Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)			Emerginė vertė (kcal)	
		Bruto		Neto	Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		
		L		L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)									
Kvietinių knapių košė (tausojanči) su lukštenos sūnėgrąžos	28	200/10		200/10	10,1		9,5	34,9	265,8
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu ir šv. A gurku	29	45		45	1,48		4,33	14,01	103,05
Arbatžolė arbata be cukraus	4	150		150	0		0	0	0
Iš viso:									368,85
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Rūgščių sriuba su bulvėmis (tausojanči)	30	150		150	2,39		5,57	14,05	112,90
Grietinė 30%	17	4		4	0,10		1,20	0,12	11,72
Ruginė duona	6	20		20	1,22		0,20	9,12	43,16
Keptas orkaitėje žuvis paplotelis	31	60		60	10,84		4,64	2,58	95,79
Bulvių košė (tausojanči)	32	120		120	2,44		3,36	21,16	124,61
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	33	70		70	0,74		5,20	4,39	67,33
Geriamas vanduo	-	150		150	0		0	0	0
Bananas	10	140		80	0,80		0,32	18,72	80,95
Iš viso:									536,46
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Varškes apkepęs	34	120		120	18,13		12,79	18,29	226,43
Natūralus jogurtas 13,8 paskanintas vyšnių uogiene	35	30		30	0,88		0,70	7,40	39,42
Mėtų arbata be cukraus	4	150		150	0		0	0	0
Iš viso:									278,33
Bendras viso:									1183,64



Pagaminto bendrojo ir kitų
 "Gamykla"
 pavadinimas
Rasaitė Stružekienė

PIRMA SAVAITĖ

PENKTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)					
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis		Energinė vertė (kcal)	
						L	L		L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)									
Manų košė su cinamonu (tausojančis)	36	150	150	5,63	4,92	27,14		173,40	
Duona (pilno grūdo ir virta dešra (auks.r))	37	60	60	2,31	3,72	14,22		110,09	
Žolelių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0	0	0	
								Iš viso:	283,49
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Pupelių sriuba(tausojanti)	38	100	100	2,85	2,19	12,64		74,12	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12		43,16	
Keptas kiaušienos maltinukas (tausojančis)	39	50	50	12,56	6,63	5,60		163,89	
Virti griekiai (tausojančis)	40	80	80	3,72	0,76	20,72		108,38	
Sviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (agurkai, morkos)	26	117	100	0,88	0,06	7,36		33,50	
Vanduo su citrina	-	150	150	0	0	0	0	0	
Mandarinas	10	120	80	0,48	0,10	8,88		38,16	
								Iš viso:	477,03
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojančis)	41	170	150-20	9,62	8,75	38,40		278,30	
Kefyras 2,5%	42	150	150	5,10	3,80	7,40		84,00	
								Iš viso:	371,30
								Bendras viso:	1131,80



Pagarbės daktaras: R. S. Ruseckas
Gimė: 1974 m.
Rasė: Ruseckas

ANTRA SAVAITĖ

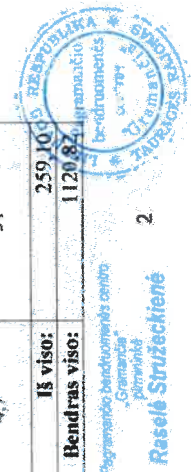
PIRMADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)	
		grainais (g)		Neto	Baltymų kiekis		Angliavandenių kiekis		
		L	L		L	L	L		L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)									
Ryžių košė su sviestu 82% (tausojančis)	43/2	150/5	150/5	3,87	5,58	31,15	187,55		
Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	44	20/3/8	20/3/8	4,14	6,19	11,67	108,09		
Arbata su citrina be cukraus	4	150	150	0	0	0	0		
Iš viso:							297,91		
PIETUS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Sviežių kopūstų sriuba (tausojančis) (augalinis)	45	100	100	0,55	0,93	4,99	31,30		
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16		
Vištenos troškinyje su morkomis ir žaliais žirneliais	46	75/35	95	15,8	14,99	7,69	200,59		
Birų sūrų kruopų košė (tausojančis)	47	80	80	3,68	8,28	22,46	142,34		
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintu agurku (augalinis)	20	90	90	1,62	6,00	7,36	89,92		
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0	0	0		
Apelsinas	10	80	80	0,80	0,32	18,72	80,95		
Iš viso:							592,16		
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Mieliniai blynai su desertiniu jogurtu	48	80/20	80/20	6,01	11,15	30,68	248,45		
Pienas 2,5%	12	100	100	3,00	0,1	4,7	31		
Iš viso:							279,45		
Bendras viso:							1169,52		



Pagrindinio bendrojo mitybos centro
 „Gimnazija“
 Rasele Stružekienė

ANTRA SAVAITĖ

ANTRADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)			Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)			Energinė vertė (kcal)		
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis	Energinė vertė			
							L	L		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)										
Penkių grūdų kruopų koše su saulėgrąžom (tausojantis)	49	150	150	8,77	5,23	39,72	241,03			
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu 82%	3	25/5	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95			
Agurkas (augalinis)	26	20	20	0,14	0,00	0,55	2,80			
Arbatžolių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0	0			
						Iš viso:	338,08			
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)										
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	50	100	100	0,55	0,93	4,99	31,30			
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16			
Mažųjų balandėliai su kiauliena (tausojantis)	51	75/35	95	15,8	14,99	7,69	200,59			
Virti griekiai (tausojantis)	40	80	80	3,68	8,28	22,46	142,34			
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	90	90	1,62	6,00	7,36	89,92			
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0	0	0			
Obuolys	10	80	80	0,80	0,32	18,72	80,95			
						Iš viso:	523,64			
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)										
Pieniška makaronų sriuba	52	80/20	80/20	6,01	11,15	30,68	248,45			
Batonas su lyditu tepamu sūreliu ir sviestu 82%	22	100	100	3,00	0,1	4,7	31			
						Iš viso:	259,10			
						Bendras viso:	1120,87			



Registruotas bendrojo mitybos centras
 "Gramada"
 Vilnius
 Rastelė Stružekienė 2

ANTRA SAVAITĖ

TREČIADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				Energinė vertė (kcal)	
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebiųjų kiekis	Angliavandenių kiekis			
						L	L		
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)									
Omletas (tausojančis)	53	100	100	9,92	12,77	6,00		178,42	
Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu 82%	54	25/5	25/5	1,69	4,46	12,09		92,95	
Arbatžolių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0		0	
							Iš viso:	312,13	
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Barščiai su pupelėmis	55	150	150	3,01	6,19	18,29		136,93	
Grietinė 30%	17	5	5	0,013	1,50	0,14		12,40	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12		43,16	
Vištenos kukuliai (tausojančis)	56	50	50	11,62	3,00	0,51		86,98	
Virti ryžiai su kariu (tausojančis)	57	100	100	3,34	0,46	32,29		146,65	
Morkos su aliejumi (augalinis)	58	80	80	0,80	0,08	8,32		24,80	
Vanduo su citrina	-	150	150	0	0	0		0	
Mandarinai	10	80	80	0,48	0,10	8,88		38,16	
							Iš viso:	489,08	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Virtos dešrelės (aukščiausia rūšis)	59	50	50	6,8	11,50	0,00		145,20	
Bulvių košė (tausojančis)	32	100	100	2,04	2,80	17,63		103,85	
Kefyras 2,5%	42	150	150	5,10	3,80	7,40		88,5	
							Iš viso:	337,55	
							Bendras viso:	1138,76	



Pagrindinio bendruomenės centro
"Gramadų priminimas"
Rasėle Stružekienė

ANTRA SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)			
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Angliavandenių kiekis	
		L	L	L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ²⁰)									
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% ir vyšnių uogienė (tausojantis)	60	150		150	4,90	6,18		38,83	230,56
Duona su sviestu 82% ir virta dešra	37/2	30/5/20		30/5/20	4,16	8,86		14,99	167,98
Žolelių arbata be cukraus	4	150		150	0	0		0	0
Iš viso:								398,54	
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Bulvių sriuba su mėsos kukulėčiais (tausojantis)	61	150/20		150/20	5,81	4,15		14,29	107,65
Ruginė duona	6	20		20	1,22	0,20		9,12	43,16
Kepta šamo filė (tausojantis)	62	50		50	14,87	3,27		0,3	89,02
Viršos bulvės	63	80		80	1,60	0,08		15,76	66,40
Sv. Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi	64	80		80	1,5	5,6		5,84	82,42
Geriamas vanduo	-	150		150	0	0		0	0
Kraušė	10	80		80	0,24	0,32		12,08	52,16
Iš viso:								440,81	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Virti varškės kubeliai su grietine 30%	65/17	120		120	17,33	8,27		25,33	283,65
Arbata nesaldinta	4	150		150	0	0		0	0
Iš viso:								283,65	
Bendras viso:								1140,02	

Pagaminto bendrojo vertės
Gramais
Pamityti
Rasėle Stružeckienė



ANTRA SAVAITĖ

PENKTADIENIS										
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)			Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)					
		Bruto		Neto	Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis	
		L	L		L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)										
Miežinių kruopų košė su sviestu 82%	66/2	150/5	150/5	5,04	5,83		27,24			170,12
Šviestį duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	25/5/13	25/5/13	4,75	7,71		13,77			139,67
Knygų arbata be cukraus	4	150	150	0	0		0			0
Iš viso:										309,79
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)										
Raugintų kopūstų sriuba su bulvenimis (tausojančis)	67	100	100	0,73	2,04		5,69			43,08
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20		9,12			43,16
Bulvių apkepas su mėsa ir grietine 30%	68/17	125/50	125/50	21,75	25,72		35,49			396,12
Sv. Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (augalinis)	26	100	100	0,88	0,06		7,36			33,5
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0		0			0
Obuolys	10	80	80	0,47	0,00		10,21			44,75
Iš viso:										611,31
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)										
Pieniška ryžių sriuba (tausojančis)	69	150	150	4,50	6,21		18,85			149,29
Šviestį duona su sviestu 82% ir varške	15	25/5/13	25/5/13	3,98	6,02		14,06			122,64
Iš viso:										271,93
Bendras viso:										1193,03



Pagrąminto bendradarbiaus pareigą
„Grasėja“ įmoninė
Raselė Stružekienė

TREČIA SAVAITĖ

PIRMADIENIS											
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)					
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis	
		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ²⁰)											
Sorų kruopų košė su sviestu 82% ir sezamo sėklomis	70/2/14	200/5/5	200/5/5	200/5/5	200/5/5	7,93	11,34	36,81	272,46		
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	20/3/8	20/3/8	20/3/8	20/3/8	4,14	6,19	11,67	118,09		
Mėtų arbata be cukraus	4	150	150	150	150	0	0	0	0		
								Iš viso:	390,55		
PIETŪS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)											
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (tausojantis) (augalinis)	71	150	150	150	150	3,19	3,25	24,19	133,2		
Grietinė 30%	17	5	5	5	5	0,013	1,50	0,14	12,40		
Ruginė duona	6	20	20	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16		
Kiaulienos guliašas	72	70	70	70	70	13,02	11,69	2,07	162,81		
Virti ryžiai	8	80	80	80	80	2,08	0,18	22,95	95,94		
Pekino kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	70	70	70	70	0,74	5,20	4,39	67,33		
Geriamas vanduo	-	150	150	150	150	0	0	0	0		
Mandarinai	10	80	80	80	80	0,48	0,10	8,88	38,16		
								Iš viso:	553,98		
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁴⁰ -15 ⁰⁰)											
Pieniška makaronų sriuba	52	150	150	150	150	3,67	6,09	17,06	123,02		
Truškutis	73	24	24	24	24	0,68	0,48	16,40	75,2		
								Iš viso:	198,22		
								Bendras viso:	1142,75		



"Agencijos bendradarbiavimo centro
 „Gremiacia“
 patalpa
 Gaselė Stružekienė

TRĒČIA SAVAITĒ

Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	ANTRADIENIS								Energinė vertė (kcal)
		Žaliavos kiekis 1 porcijai gramais (g)				Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)				
		Bruto		Neto	Baltymų kiekis	Riebiųjų kiekis	Angliavandenių kiekis			
		L	L	L	L	L	L			
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)										
Pieniška kukurūzų košė su braškėmis (tausojančis)	74	150	150	4,72	2,20	27,38	148,22			
Sviestas 82%	2	5	5	0,03	4,13	0,05	37,40			
Duona (pilno grūdo) ir virta dešra (auks.r)	37	60	60	2,31	3,72	14,22	120,09			
Žolelių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0	0			
Iš viso:							305,71			
PIETUS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)										
Sviežų kopūstų sriuba (tausojančis) (augalinis) su grietine 82%	45/17	100	100	0,75	0,93	4,99	43,70			
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16			
Višienos ir grikių troškiny su morkom ir pomidorais (tausojančis)	75	50/150	50/150	16,60	11,70	17,09	270,76			
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir rauginiais agurkais (augalinis)	20	90	90	1,62	6,00	7,36	99,92			
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0	0	0			
Obuolys	10	80	80	0,47	0,00	10,21	44,75			
Iš viso:							523,46			
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)										
Troškintos daržovės (morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai, šparaginės pupelės, cukinijos) (tausojančis) (augalinis)	76	150	150	2,77	6,24	18,36	240,64			
Kefyras 2,5%	42	150	150	4,2	3,75	6,15	88,5			
Iš viso:							329,14			
Bendras viso:							1158,31			

Pagaminėto bendrojo centro

„Gamykla“

įmoninė

Raselė Stružeckienė



TRĖČIA SAVAITĖ

TREČIADIENIS											
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė gramais							
		gramais (g)		(g)							
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis				Energinė vertė (kcal)	
		L	L	L	L	L				L	
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ^{00-9³⁰})											
Grikių kruopų košė (tausojančis)	1	150	150	5,22	2,52		28,07			199,11	
Duona su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	77	20/4/13	20/4/13	2,93	4,98		9,05			122,64	
Arbata be cukraus	4	150	150	0	0		0			0	
Iš viso:										321,75	
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ^{30-12⁰⁰})											
Trinta daržovių sriuba (tausojančis)	78	150	150	2,61	5,92		15,78			121,63	
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20		9,12			43,16	
Virti kalakutienos kukuliai su morkomis (tausojančis)	79	60	60	17,11	2,05		0,65			108,97	
Virtos perlėnės kruopos (tausojančis) (augalinis)	80	100	100	3,04	0,40		24,09			152,07	
Sviežių daržovių rinkinukas (augalinis) (morkos, agurkai)	26	100	100	0,88	0,06		7,36			33,50	
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0		0			0	
Kriaušė	10	80	80	0,24	0,32		12,08			52,16	
Iš viso:										521,49	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ^{00-15⁰⁰})											
Virti varškėčiai su grietine 30%	81/17	120/10	120/10	17,33	8,27		25,33			283,65	
Pienas 2,5%	12	150	150	4,5	0,15		7,05			46,5	
Iš viso:										330,15	
Bendras viso:										1173,99	



TREČIA SAVAITĖ

KETVIRTADIENIS											
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Patekalo ar gaminio maistinė vertė gramais (g)							
		Bruto		Neto		Baltymų kiekis		Riebalų kiekis		Angliavandenių kiekis	
		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)											
Kviečiųnių kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojančias)	82/2	150	150	7,53		3,06		29,89			222,20
Traputis kukurūzų	73	12	12	0,34		0,24		8,2			36,9
Metų arbata be cukraus	4	150	150	0		0		0			0
Iš viso:										267,36	
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)											
Žirnių sriuba (tausojančias)	24	150	150	7,08		2,22		24,39			146,44
Ruginė duona	6	20	20	1,22		0,20		9,12			43,16
Orkaidėje kepta žuvies filės maistiniai (tausojančias)	83	70	70	13,70		9,99		3,99			160,72
Bulvių košė (tausojančias)	32	120	120	2,44		3,36		21,16			124,61
Baltiagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (aušalinis)	84	90	90	1,08		3,85		5,04			59,12
Geriamas vanduo	-	150	150	0		0		0			0
Bananas	10	140	80	0,80		0,32		18,72			80,95
Iš viso:										615	
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)											
Virti makaronai su roskintomis daržovėmis	85	60/80	60/80	9,60		5,52		44,70			272,25
Zolelių arbata be cukraus	4	150	150	0		0		0			0
Iš viso:										272,25	
Bendras viso:										1154,61	



Pagarbinio bendrumo daržovės
„Gėmėnės“
pamėnė

Raselė Stružekienė

TRĘČIA SAVAITĖ

PENKTADIENIS									
Žaliavos pavadinimas	Technologinės kortelės numeris	Žaliavos kiekis 1 porcijai		Pateikalo ar gaminio maistinė vertė gramais					
		gramais (g)		(g)					
		Bruto	Neto	Baltymų kiekis	Riebalų kiekis	Angliavandenių kiekis	Energinė vertė (kcal)		
		L	L	L	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI (maitinimo laikas: 9 ⁰⁰ -9 ³⁰)									
Penkių knopų košė su saulėgrąžom (tausojantis)	49	200	200	11,43	6,48	52,50	314,02		
Batonas su sviestu 82%	3/2	20/6	20/6	1,77	5,36	10,37	108,66		
Žolelių arbata be cukraus	4	150	150	0	0	0	0		
						Iš viso:	422,68		
PIETŲS (maitinimo laikas: 11 ³⁰ -12 ⁰⁰)									
Burokėlių sriuba (tausojantis)	5	150	150	1,20	1,27	11,28	61,35		
Grietinė 30%	17	5	5	0,013	1,5	0,14	12,40		
Ruginė duona	6	20	20	1,22	0,20	9,12	43,16		
Troškinti kopūstai su kiauliena	86	80/45	80/45	12,70	10,66	7,30	175,45		
Virtos bulvės	63	80	80	1,60	0,08	15,76	66,40		
Morkų lazdelės	26	40	40	0,40	0,04	4,16	18,60		
Pomidorai	26	40	40	0,40	0,16	2,32	12,32		
Geriamas vanduo	-	150	150	0	0	0	0		
Apelsinas	10	80	80	0,72	0,08	9,36	41,04		
						Iš viso:	430,72		
VAKARIENĖ (maitinimo laikas: 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰)									
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	69	150	150	4,50	6,21	18,85	169,29		
Sviesti duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	44	25/5/13	25/5/13	3,98	6,02	14,06	142,64		
						Iš viso:	311,93		

Pašalintojo pareigos

„Gremėzės“

„Gremėzės“

Rasolė Stručiokienė