

UAB "Čarlina"

VALGIARAŠČIAI

15-kos dieny

6-10 metų moksleiviams

I sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams
priešp. 8:40 pietūs 10:40
Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
3-3/32AT	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Tausojantis	150	5	3,32	27,74	160,9
4g	Kmynų arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
	Viso (priešpiečiai):			5,59	3,76	29,24	170,89
PIETŪS:							
23sr	Ryžių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,14	3,28	11,28	75,02
9a	Kiaulienos kepinukas (2 var)	Tausojantis	50	7,91	18,82	5,59	222,05
22pap	Tiršta avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
8s	Kopūstų pomidorų, morkų salotos	Augalinis	80	0,98	5,34	4,54	66,13
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso (pietūs):			16,47	28,04	66,86	604,90
Papildomai							
4-8/163	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sult.	Augalinis/tausoj.	150	3,5	8,93	30,66	217,04
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			22,06	31,80	96,10	775,79
PAVAKARIAI:							
6-3/60T	Virti viso grūdo makaronai su sviestu	Tausojantis	100	5,57	3,24	29,37	168,9
4g	Arbata kmynų		200	0,59	0,44	1,5	9,99
	Viso (pavakariai):			6,16	3,68	30,87	178,89

UAB "Čarlina" direktorė

I sav. antra diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
99a	Grikių košė	Tausojantis	100	5,98	1,48	32,9	165,78
	Sviestas		5	0,01	1,38	0,01	12,34
4g	Arbata(be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			5,99	2,86	32,91	178,12
PIETŪS:							
1sr	Burokėlių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,34	4,88	10,99	72,94
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
88a	Varškės kukulaičiai su bulvėmis	Tausojantis	120(60)	12,72	6,19	26,6	212,02
3p	Sviesto-grietinės padažas		20	0,35	12,57	0,45	97,52
	Vaisius		50	1,52	0,6	27,88	56
17(1)	Geriamas vanduo su citr. vaisiais		200				
7s	Kop.-morkų-pomid.-porų salotos	Augalinis	100	1,2	14,28	5,75	147,78
	Viso (pietūs):			17,25	40,02	71,82	600,86
	Papildomai						
101/a	Perlinė košė su morkom,svog. Ir aliejumi	Augalinis	150/5	6,46	14,43	48,9	333,42
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			23,24	42,88	104,73	778,98
PAVAKARIAI:							
56/a	Žemaičių blynai	Tausojantis	80	1,54	8,03	20,08	175,1
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			1,54	8,03	20,08	175,10

UAB "Čarlina" direktorė

I sav. trečia diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
77a	Slindžiai su obuoliais(kovekinėje)	Tausojantis	55	3,9	7,12	21,13	161,67
	Nesald.jogurtas(2.5%)		10	0,4	0,2	0,4	6
1g	Juoda arbata(be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			4,30	7,32	21,53	167,67
PIETŪS:							
16sr	Pupelių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
35a	Vištienos šnicelis (Pjausnys)	Tausojantis	60	12,66	16,89	4,3	218,13
8g	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	2,73	23,06	132,94
17(2)	Žolelių arbata be cukraus		200				
29s	Karališkosios salotos su agurkais	Augalinis	65	1,5	22,88	10,88	114,36
	Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso (pietūs):			21,77	46,06	66,45	612,87
	Papildomai						
10/pap.	Bulvių,morkų ir žirnių troškiny	Augalinis	200	8,46	5,56	39,99	227,65
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			26,07	53,38	87,98	780,54
PAVAKARIAI:							
82/a	Virti varškėčiai	Tausojantis	80	10,86	5,29	21,44	175,76
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			10,86	5,29	21,44	175,76

UAB "Čarlina" direktorė

I sav. ketvirta diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 8:40 pietūs

10:40 pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PIEŠPIEČIAI:							
104a	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu	Tausojantis	150	5,85	2,8	23,97	147,6
	Sviestas		3,75	0,03	3,1	0,03	27,9
1g	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			5,88	5,90	24,00	175,50
PIETŪS:							
6sr	Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,33	3,14	8,32	62,15
3a	Plovas su kiaušiena	Tausojantis	50/100	16,58	21,33	28,19	363,69
21s	Mišrainė(burok, bulv, mork. ag. ž. ž.)	Augalinis	90	2,92	7,8	11,13	119,88
17(1)	Geriamas vanduo su citrusiniais v.		200		32,27		
	Vaisiai		60	0,91	0,36	17,26	67,2
	Viso (pietūs):			21,74	64,90	64,90	612,92
	Papildomai						
4-8/161	Orkaitėje kepti morkų-kopūstų kotletai	Augalinis	200	9,95	3,66	53,89	288,3
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			27,62	70,80	88,90	788,42
PAVAKARIAI:							
15š	Virti kiaušiniai su ž. žirn. ir majonezu	Tausojantis	120	9,79	13,13	7,45	180,34
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			9,79	13,13	7,45	180,34

UAB "Čarlina" direktorė



I sav. penkta diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 8:45 pietūs

10:40 Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Auginis	išeiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
14pap	Apkepti makaronai su varške	Tausojantis	80(30)	7,48	6,37	17,18	157,82
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,16	14,65
1g	Arbata		200				
	Viso (priešpiečiai):			7,60	7,87	17,34	172,47
PIETŪS:							
25sr	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	3,52	3,53	12,79	103,44
42a	Žuvies kepinukas (menkė)	Tausojantis	60	10,46	10,87	6,7	165,32
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,16	106,76
5s	Kopūstų ir pomidorų salotos	Auginis	100	1,24	9,58	5,19	104,35
17-(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200		27,77		
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso (pietūs):			18,99	56,14	68,72	591,87
	Papildomai						
9/g	Morkų ir žalių žirnelių troškiny	Auginis	200	2,25	17,43	9,34	192,15
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			26,59	64,01	86,06	764,34
PAVAKARIAI:							
3š	Sumuštinis su kumpeliu	Tausojantis	1/20/20	5,41	8,24	24,93	188,55
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			5,41	8,24	24,93	188,55

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augininis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
89a	Omlėtas	Tausojantis	90	8,7	13,54	4,94	176,37
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			8,70	13,54	4,94	176,37
PIETŪS:							
9sr	Raug. kopūstų sriuba bulv.mor.	Tausojantis/A.	150/5	1,36	5,02	9,83	92,01
4a	Vištenos ir grikių troškiny	Tausojantis	50/100	22,15	18,01	33,67	379,25
4s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augininis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisiai		65	0,98	26,5	18,7	72,8
	Viso (pietūs):			25,64	53,00	70,09	605,26
	Papildomai						
55/108A	Avinžirnių troškiny su ž.žirn.,pomid.ir imb.	Augininis	250	15,16	22,25	50,8	346,83
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			34,34	66,54	75,03	781,63
PAVAKARIAI:							
81/a	Pica	Tausojantis	60/6	7,33	7,13	21,31	180,73
	Arbata be cukraus		200				
	Viso (pavakariai):			7,33	7,13	21,31	180,73

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. antra diena

6-10 metų mokslėviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
28pap	Miežinių dribsnių košė	Tausojantis	150	5,85	2,53	25,13	144,3
	Arbata (be cukraus)		200				
	Sviestas		10	0,02	2,76	0,02	24,68
	Viso (priešpiečiai):			5,87	5,29	25,15	168,98
PIETŪS:							
16sr	Žirnių sriuba su bulv, mork, svog	Tausojantis/A.	150	3,5	3,22	14,205	92,64
83a	Kepti varškėčiai	Tausojantis	130(98)	17,65	8,59	34,84	285,61
	Nat. jogurtas		35	1,37	1,05	1,86	22,4
12gar	Trošk. daržovės (žied. kop, mork)	Tausojantis/A.	100	2,96	3,76	6,78	73,23
	Geriamas vanduo		200		16,62		
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso (pietūs):			27,00	33,84	85,57	585,88
Papildomai							
3-3/41A	Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi	Augalinis	270	6,8	3,62	61,48	305,67
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			32,87	39,13	110,72	754,86
PAVAKARIAI:							
75/a	Lietiniai su bananais	Tausojantis	60/30	4,82	5,72	29,59	185,95
	Arbata		200				
	Viso (pavakarai):			4,82	5,72	29,59	185,95

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. trečia diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
76a	Kaimiškas blynas su varške(konvekc.)	Tausojantis	50(28)	6,79	8,71	10,03	145,05
	Grietinė		10	0,24	3	0,31	29,3
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			0,24	11,71	10,34	174,35
PIETŪS:							
9sr	Rūgštynių sriuba arba špinatų	Tausojantis/A.	150	1,22	3,22	9,46	68,53
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,27	3,2
33a	Vištienos kepinukas	Tausojantis	60	13,24	10,02	6,85	169,14
23s	Pekino kop.su agurkais	Augalinis	100	1,18	9,24	3,5	95,24
5gar	Ryžių košė	Tausojantis	100	2,56	23,98	27,65	156,68
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17-(1)	Geriamas vanduo su citrus.vaisiais		200				
	Viso (pietūs):			19,84	48,56	75,61	604,79
	Papildomai						
5-5/103	Daržovių ir lęšių troškiny	Augalinis	170	9,02	3,96	24,99	171,72
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			20,08	60,27	85,95	779,14
PAVAKARIAI:							
90a	Omletas su dešrele	Tausojantis	70/14	7,83	14,74	3,98	179,68
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			7,83	14,74	3,98	179,68

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. ketvirta diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Auginis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
24pap	Ryžių košė su morkomis	Tausojantis	160	4,53	4,06	29,81	169,6
1gér	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			4,53	4,06	29,81	169,60
		PIETŪS:					
24sr	Pieniška daržovių sriuba	Tausojantis	150	4,15	4,74	14,33	115,17
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,19	106,76
141/2003	Pieniškos dešrelės	Tausojantis	60	5,8	11,96	0	148,05
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Tausojantis/A.	100	1,21	6,67	5,67	82,66
	Vaisius		50	0,76	27,16	13,94	56
	Duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
	Geriamas vanduo		200				
	Viso (pietūs):			17,13	54,32	70,65	595,44
	Papildomai						
3-8/160	Orkaitėje kepti grikių ir darž. maltinukai	Auginis	100	4,13	3,9	24,66	150,28
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			21,66	58,38	100,46	765,04
		PAVAKARIAI:					
106a	Žirnių košė su sviestu	Tausojantis	120	13,04	0,76	33,82	174,6
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			13,04	0,76	33,82	174,60

UAB "Čarlina" direktorė



II sav. penkta diena

6-10 metų mokslėiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
5pap	Bulviniai blynai su salierais ir saulėgražom	Tausojantis	100	4,5	8,29	22,92	174,27
1gér.	Arbata be cukraus	Tausojantis	200				
	Natūr.jogurtas	Tausojantis	7	0,01	0,105	0,19	4,2
	Viso (priešpiečiai):			4,51	8,40	23,11	178,47
PIETŪS:							
16sr	Kruopų sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,28	3,17	10,49	71,88
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
44a	Jūros lydekos maltinis	Tausojantis	60	9,66	9,09	10,05	158,58
6gar	Makaronų košė	Tausojantis	100	4,13	3,41	28,83	166,18
12s	Salotos 'Gaidelis'(morkos.obuol.)	Augalinis	80	0,64	17,17	8,3	80,32
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Viso (pietūs):			17,35	34,94	85,70	603,61
	Papildomai						
4-7/143	Garuose kepti burokėliai su saulėgražom	Augalinis	75	36,17	6,25	7,54	372,85
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			21,86	43,34	108,81	782,08
PAVAKARIAI:							
14k	Varškės bandelė	Tausojantis	45	5,36	6,57	24,35	175,33
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			5,36	6,57	24,35	175,33

UAB"Čarlina"direktorė

III sav. pirma diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
21pap	Tiršta kukurūzų košė	Tausojantis	140	5,53	2,1	33,11	166,13
	Sviestas		5	0,01	1,38	0,01	12,34
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			5,54	3,48	33,12	178,47
PIETŪS:							
15sr	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,36	5,02	9,83	92,01
17pap	Varškės-ryžių apkepas	Tausojantis	150(112.5)	21,58	16,62	22,61	326,16
	Natūralus jogurtas		50	1,95	1,4	2,65	32
	Nat. daržovės(agurkai.morkos)	Augalinis	80	0,8	0,18	4,36	17,08
	Vaisius		110	1,32	23,22	24,53	123,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso (pietūs):			27,01	46,44	63,98	590,45
	Papildomai						
5/pap	Bulviniai blynai su slierais ir saulėgr.	Augalinis	200	7,58	14,94	45,73	330,55
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			32,55	49,92	97,10	768,92
PAVAKARIAI:							
100a	Biri grikių košė su mork.ir svog.	Tausojantis	100	5,66	3,87	31,58	178,73
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			5,66	3,87	31,58	178,73

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. antra diena

6-10 metų mokslieviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30



Recept. nr.	Patriekalai	Tausojantis / Augininis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
103a	"Senelio kruopų"košė	Tausojantis	150	8,7	2,36	28,01	158,25
1g	Arbata(be cukraus)		200				
	Sviestas 82proc.		5	0,01	1,38	0,01	12,34
	Viso (priešpiečiai):			8,71	3,74	28,02	170,59
PIETŪS:							
26sr	Pieniška makaronų sriuba	Tausojantis	150	3,87	4,39	14,59	114,51
30a	Troškinta vištiena(šlaunelės)	Tausojantis	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
8s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augininis	100	1,21	6,67	5,67	82,66
27pap	Kvietinių kr. košė su morkom	Tausojantis	100	4,21	2,76	18,86	110,28
	Vaisius		100	1,52	27,33	27,88	112
17(2)	Kmynų arbata be cukraus		200				
	Viso (pietūs):			23,12	54,66	68,57	595,15
	Papildomai						
5-3/61	Žirnių košė su morkomis ir aliejumi	Augininis	100	11,38	35,71	30,39	199,17
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			31,83	58,40	96,59	765,74
PAVAKARIAI:							
68a	Mieliniai blynai su obuoliais	Tausojantis	60	4,32	10,73	21,74	197,54
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			4,32	10,73	21,74	197,54

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. trečia diena

6-10 metų mokslieiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Auginis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
22pap	Avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Sviestas 82%		15	0,04	4,13	0,04	37,2
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			4,96	9,04	17,61	166,90
PIETŪS:							
12sr	Daržovių sriuba (su šald.daržovėmis)	Tausojantis/A.	150	1,77	4,95	9,7	88,44
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
3,3M	Jautienos kukulis su ryžiais	Tausojantis	60(40)	8,87	6,88	5,82	118,59
7g	Grikių košė	Tausojantis/A.	100	6,05	13,31	33,27	202,88
11 S	Morkų salotos su česnakais	Auginis	50	0,46	7,13	4,29	77,75
17(1)	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200		33,77		
	Vaisius		100	1,22	0,48	22,3	112
	Viso (pietūs):			18,49	68,02	75,53	614,26
	Papildomai						
4-3/61	Virta bulvių ir brokolių košė	Auginis	150	3,48	2,05	20,16	113,04
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomu):			23,45	77,06	93,14	781,16
PAVAKARIAI:							
70a	Lietiniai su varške	Tausojantis	50/25/7	8,73	7,52	21,84	188,25
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			8,73	7,52	21,84	188,25

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. ketvirta diena

6-10 metų mokslieviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Auginis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
87a	Varškės spygliukai	Tausojantis	75	9	5	15,8	144,82
1g	Arbata (be cukraus)		200				
	Grietinė 30proc.		10	0,24	3	0,31	29,3
	Viso (priešpiečiai):			9,24	8,00	16,11	174,12
PIETŪS:							
11sr	Agurkinė sriuba su perlinėmis	Tausojantis	150	1,59	3,16	11,18	76,32
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
35a	Kalakutienos šnicelis	Tausojantis	50	10,25	14,03	0,51	167,78
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	18,69	23,06	132,94
3s	Kopūstų ir agurkų salotos	Auginis	100	1,34	9,21	6,44	107,46
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso (pietūs):			18,12	47,19	69,22	611,15
	Papildomai						
5-3/60	Ryžių ir lęšių košė su morkomis	Auginis	100	7,61	2,19	29,89	169,52
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			27,36	55,19	85,33	785,27
PAVAKARIAI:							
91a	Omletas su sūriu	Tausojantis	75	9,99	12,68	3,75	170,75
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			9,99	12,68	3,75	170,75

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. penkta diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 8:40 pietūs 10:40

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
23pap	Grikių kruopų paplotėliai	Tausojantis	70	4,72	4,84	28,97	174,73
	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			4,72	4,84	28,97	174,73
PIETŪS:							
2sr	Burokėlių sriuba su pupelėmis TA	Tausojantis/A.	150	2,61	3,19	14,02	88,12
	Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,15	14,6
43a	Jūros lydekos pjausnys	Tausojantis	50	7,34	20,71	4,23	231,16
7gar	Ryžių košė	Tausojantis	80	4,85	4,39	26,63	162,31
4s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisius		50	0,76	33,26	13,94	56
	Viso (pietūs):			16,83	66,52	66,86	613,39
	Papildomai						
4-3/63	Virtų bulvių kukuliai su ciberžole	Augalinis	150	3,04	0,27	0,46	201,26
	Viso (priešpiečiai ir pietūs be papildomų):			21,55	71,36	95,83	788,12
PAVAKARIAI:							
9š	Apkepti sumuštiniai su dešrele	Tausojantis	45	6,69	10,98	14,18	178,27
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			6,69	10,98	14,18	178,27

UAB "Čarlina" direktorė

MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGETINĖS VERTĖS VIDURKIS (PRIEŠPIEČIAMS IR PIETUMS)

I gr. 6-10 metų moksleiviams

Diena	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g.	Energetinė vertė,kcal
	I	I	I	I
1	22,06	31,80	96,10	775,79
2	23,24	42,88	104,73	778,98
3	26,07	53,38	87,98	780,54
4	27,62	70,80	88,90	788,42
5	26,59	64,01	86,06	764,34
6	34,34	66,54	75,03	781,63
7	32,87	39,13	110,72	754,86
8	20,08	60,27	85,95	779,14
9	21,66	58,38	100,46	765,04
10	21,86	43,34	108,81	782,08
11	32,55	49,92	97,10	768,92
12	31,83	58,40	96,59	765,74
13	23,45	77,06	93,14	781,16
14	27,36	55,19	85,33	785,27
15	21,55	71,36	95,83	788,12

	Rb/Balt	Ang/Balt.
1	1,44	4,36
2	1,85	4,51
3	2,05	3,37
4	2,56	3,22
5	2,41	3,24
6	1,94	2,18
7	1,19	3,37
8	3,00	4,28
9	2,70	4,64
10	1,98	4,98
11	1,53	2,98
12	1,83	3,03
13	3,29	3,97
14	2,02	3,12
15	3,31	4,45