MOKAMO MAITINIMO PIETŲ VALGIARAŠTIS

I variantas

Patiekalai	Kiekis (g)	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
SRIUBOS					
1.Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	150	3,10	3,47	24,34	140,99
2.Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	7	0,32	0,18	0,36	4,29
KARŠTI PATIEKALAI					
1.Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	210	36,30	8,46	10,19	262,10
2.Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas (tausojantis)	110	21,47	3,93	6,28	146,39
3.Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100	20,24	3,91	1,28	121,20
4.Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	150	26,58	15,39	7,09	273,15
5.Varškės apkepas (tausojantis)	180	22,50	15,35	37,47	377,99
GARNYRAI					
1.Virtos bulvės	110	2,27	0,11	20,73	93,02
2.Penkių grūdų dribsnių košė	130	3,55	2,30	31,33	111,38
3.Bulvių košė su morkomis	150	2,61	1,90	18,55	101,75
SALOTOS					
1.Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,30	9,18	7,86	119,22
2.Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	130	2,15	0,94	11,42	62,69
3.Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	130	4,49	9,42	16,99	170,75

II variantas

Patiekalai	Kiekis (g)	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
SRIUBOS					
1.Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	7	0,32	0,18	0,36	4,29
2.Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
KARŠTI PATIEKALAI					
1.Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	170	21,53	10,15	50,34	378,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	30	1,35	0,75	1,56	18,39
2.Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu (tausojantis)	100	19,25	7,0	5,72	162,83
3. Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	180	21,86	10,22	28,75	294,39
4.Maltos jautienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	200	15,75	9,55	35,61	291,33
5.Pupelių- daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	200	11,72	7,0	38,23	262,78
GARNYRAI					
1.Bulvių košė	110	1,90	4,12	17,14	113,19
2.Ryžių kruopų košė	100	2,54	2,18	27,42	139,62
3.Biri grikių košė	110	6,51	4,89	35,83	213,35
SALOTOS					
1.Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,27	10,60	8,91	136,09
2.Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,46	14,65	15,04	197,81
3.Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,53	7,92	8,01	109,44

III variantas

Patiekalai	Kiekis (g)	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
SRIUBOS					
1.Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
2.Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	150	1,50	3,37	14,72	95,23
KARŠTI PATIEKALAI					
1.Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis)	200	19,03	13,63	42,66	362,71
Grietinė, 30% rieb.	40	0,96	12,0	1,24	117,20
2.Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	180	19,35	8,56	20,8	237,66
3.Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėms (tausojantis)	110	20,54	0,39	0,13	86,15
4.Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	200	31,68	6,68	5,12	207,31
5.Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	160	13,89	3,08	33,74	218,22
GARNYRAI					
1.Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	110	5,21	6,58	27,59	190,37
2.Morkų košė su sviestu (tausojantis)	110	2,56	4,07	18,20	119,69
3.Virtos bulvės	110	2,27	0,11	20,73	93,02
SALOTOS					
1.Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1,33	6,86	6,94	94,85
2.Švž. agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,12	12,19	3,96	130,02
3.Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	110	1,82	0,79	9,66	53,04

IV variantas

Patiekalai	Kiekis (g)	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
SRIUBOS					
1.Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	150	2,63	3,24	14,86	99,10
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieb.	7	0,32	0,18	0,36	4,29
2.Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	150	5,89	8,20	33,69	232,17
KARŠTI PATIEKALAI					
1.Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	180	19,35	8,56	20,80	237,66
2.Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	160	22,22	16,08	32,98	365,44
3.Maltos jautienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	170	13,39	8,11	30,27	247,63
4.Cukinijų ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu	220	10,30	9,32	44,23	302,01
5.Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	100	17,87	4,99	13,26	169,45
GARNYRAI					
1.Virtų brokolių ir bulvių košė (tausojantis)	150	3,48	2,05	20,16	113,04
2.Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (tausojantis)	150	3,50	8,93	30,66	217,04
3.Ryžių kruopų košė	100	2,54	2,18	27,42	139,41
SALOTOS					
1.Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,53	7,92	8,01	109,44
2.Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1,46	14,65	15,04	197,81
3.Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	3,15	14,85	13,06	198,52

V variantas

Patiekalai	Kiekis (g)	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
SRIUBOS					
1.Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
2.Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	150	0,77	7,53	7,0	45,14
KARŠTI PATIEKALAI					
1.Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	160	19,08	6,10	10,28	172,33
2.Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės- špinatų įdaru	110/55	13,94	9,44	24,88	240,18
3.Virti kalakutienos filė kukuliai su morkomis (tausojantis)	120	24,65	2,17	8,50	152,09
4.Kiaulienos išpjovos ir daržovių troškinys (tausojantis)	200	17,17	6,14	19,59	202,35
5.Maltos jautienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	200	15,75	9,55	35,61	291,33
GARNYRAI					
1.Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	110	6,10	3,68	34,05	193,68
2.Bulvių košė su morkomis	150	2,61	1,90	18,55	101,75
3.Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir žolelėmis (tausojantis, augalinis)	110	5,21	6,58	27,59	190,37
SALOTOS					
1.Kopūstų, morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1,31	6,78	10,44	108,0
2.Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1,33	6,86	6,94	94,85
3.Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	130	2,15	0,94	11,42	62,69

LIETUVOS RESPUBLIKA UAB "Genutės sodyba" ALYTAUS R.