Viešoji įstaiga Vilniaus krikščionių gimnazija

Įstaigos kodas 191709877
Bitėnų g. 2C, 06202 Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6–10 metų amžiaus grupė

Tvirtinu:

Valgiaraštį parengė: VšĮ „Tikra mityba“ Maisto technologė Danguolė Gasparavičienė

1 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	120	14,7	14,1	0,9	189
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vaisiai		150	0,6	0,0	14,9	61
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**19,0**	**14,9**	**40,1**	**369**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta moliūgų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	44	150	1,4	2,3	11,0	70
Skrebučiai (T), (A)	Se-Gr24	20	1,8	2,6	9,4	68
Varškės apkepas be razinų (Tausojantis)	12.1	160	21,3	14,5	25,0	315
Trintos sezoninės uogos (T), (A)	Se-Pa10	50	0,4	0,2	8,8	38
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	55/55	1,0	0,2	3,5	20
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**25,9**	**19,8**	**57,7**	**511**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta moliūgų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	44	150	1,4	2,3	11,0	70
Skrebučiai (T), (A)	Se-Gr24	30	2,7	3,9	14,1	102
Keptuvėje kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis	Se-P15.1	70/20	18,4	6,1	2,4	138
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	102
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**30,7**	**21,8**	**74,6**	**616**

1 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Varškė su kefyru ir uogomis	1	75/55	13.5	7.8	6,1	149
Batonas viso grūdo		40	3,6	1,2	18,9	100
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37
Fermentinis sūris 45%		10	2,5	2,6	0,0	33
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		150	0,6	0,0	14,9	61
		Iš viso:	**20,2**	**15,7**	**39,9**	**380**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žirnių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	3	150	5,9	4,6	17,0	133
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su porais ir morkomis (tausojantis)	K023.3	45/19/26	19,6	8,0	3,4	164
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	80	1,8	2,3	13,3	82
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	6	85	1,1	4,4	4,7	63
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,8**	**19,6**	**49,0**	**491**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Žirnių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	3	150	5,9	4,6	17,0	133
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškės ir cukinijų virtinukai (T)	Se-V11.2	110/30	17,2	9,5	4.7	173
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6.8	102
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0.0	0
		Iš viso:	**26,3**	**23,2**	**40,3**	**474**

1 savaitė - Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su obuoliais (T)	Se-Kr49	113/17	6,1	8,0	27,8	208
Moliūgų sėklos		10	3,0	4,9	1,1	61
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
		Iš viso:	**13,0**	**15,7**	**49,9**	**394**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Burokėlių sriuba su pupelėmis (Tausojantis) (Augalinis)	21.1	150	2,9	5,6	22,0	150
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	90	21,7	13,2	0,3	206
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	90	3,8	0,9	20,8	107
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir grietine (30 %)	Se-S34	90	1,2	4,3	2,9	55
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**31,0**	**24,3**	**56,5**	**568**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Burokėlių sriuba su pupelėmis (Tausojantis) (Augalinis)	21.1	150	2,9	5,6	22,0	150
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti varškėčiai su obuoliais	Se-V16.1	92/8	17,1	15,2	25,3	306
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Trintos sezoninės uogos (T), (A) arba uogienė	Se-Pa10	20	0,1	0.1	3,5	15
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A)	Se-D15	70	1,3	2,6	4,2	45
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	150	0,0	0.0	0,0	0
		Iš viso:	**23,5**	**24,3**	**66,3**	**577**

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Naminis omletas (Tausojantis)	43	100	8,0	11,9	8,0	171
Duona penkiagrūdė		40	4,0	2,8	19,5	119
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	40/40	0,7	0,2	2,6	15
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		150	0,6	0,0	14,9	61
		Iš viso:	**13,3**	**14,9**	**45,0**	**366**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	15	150	1,0	4,6	7,2	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Konvekcinėje krosnyje kepti česnakiniai lašišos kepsneliai (T)	Se-Ž6	60	14,4	10,8	0,6	158
Virti plikyti ryžiai (T), (A)	Se-Gr6.1	120	4,5	0,2	39,2	176
Burokėlių, agurkų, pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	53	90	1,0	9,1	5,3	107
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**22,3**	**25,0**	**62,8**	**565**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	15	150	1,0	4,6	7,2	74
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kefyro sklindžiai	M011	130	9,3	9,9	43,3	298
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Uogienė		20	0,1	0,0	12,0	49
Pjaustyti pomidorai (A)	Se-D19	50	0,5	0,1	2,1	11
Pjaustyti švieži agurkai (A)	Se-D20	40	0,3	0,1	0,9	6
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**13,6**	**15,8**	**77,3**	**504**

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	61	140	5,9	2,7	44,5	226
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Nesaldinta žolelių arbata	2	150	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
		Iš viso:	**11,4**	**10,6**	**61,8**	**388**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.				6-10 m.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	120/40	14,1	13,9	28,0	293
Grietinė 30%		40	1,3	1,0	1,7	21
Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos (A)	Se-S7.1	100	1,1	2,8	8,4	63
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	150	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**24,0**	**19,2**	**79,3**	**585**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Bulvių kotletas su varške	60A	150	11,7	15,8	37,5	293
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Šviežių sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18

2 savaitė-Pirmadienis

Pusryčiai8.30val.

Patiekalopavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalomaistinėvertė,g			Energinėvertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Pieniška kukurūzų košė(tausojantis)	Kr006	180	7,7	4,5	42,2	240
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir virta dešra a.r.(tausojantis)	U025.2	31/4/15	3,7	6,8	16,4	142
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
		120	0,5	0,0	11,9	49
Išviso:	11,9	11,3	70,5	431		

1 variantasPietūs12.00val.

Patiekalopavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalomaistinėvertė,g			Energinėvertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
3.Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	90	20,4	4,5	5,2	143
3.Virti žalieji lęšiai	Se-Gr17	100	16,4	1,3	30,8	200
1.Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001.1	95	1,3	3,8	5,7	62
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	40,8	11,3	60,0	505

2 VariantasPietūs 12.00val.

Patiekalopavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalomaistinėvertė,g			Energinėvertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Špinatų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
4.Keptuvėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.6	130	18,5	18,4	24,4	338
4.Natūralus jogurtas2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
4.Trintos sezoninės uogos(T), (A)	Se-Pa10	20	0,1	0,1	3,5	15
Šviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	60	0,6	0,1	5,2	24
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	23,5	22,3	54,6	513

2 savaitė- Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Grikių kruopų košė (Tausojantis)	32	180	8,7	3,7	35,6	210
Ryžių trapučiai		40	3,3	1,1	32,6	154
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		80	0,3	0,0	7,9	33
		Išviso:	12,3	4,8	76,1	397

1 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2. Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
3.Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	Ž001	80	18,9	14,2	0,6	206
3.Virti plikyti ryžiai (T),(A)	Se-Gr6.1	120	4,5	0,2	39,2	176
1.Kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, moliūgų sėklomis bei šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003.3	100	2,4	3,3	11,9	87
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	27,1	19,1	62,9	532

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalopavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalomaistinėvertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Burokėlių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
4.Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	121/49	23,7	12,1	39,8	363
4.Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
4.Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	28,3	14,6	66,0	509

2savaitė- Trečiadienis

(...rvčiai8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinėvertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Orkaitėje keptas plaktas kiaušinis (tausojantis)	Ki006	100	8,9	11,2	4,5	155
Duona penkiagrūdė		50	5,0	3,5	24,3	148
Konservuotos pupelės		50	2,4	0,2	10,2	52
Sviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Vaisiai				60	0,2	0,0
Nesaldinta žolelių arbata			2	200	0,0	0,0
		Išviso:	17,0	15,0	46,5	389

1 variantasPietūs12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinėvertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
3.Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	86/44	16,9	8,2	25,8	245
Pomidorų padažas		30	0,5	0,1	6,9	30
3.Marinuoti agurkai		30	0,2	0,0	1,1	5
1.Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi(Augalinis)	6	50	0,6	2,6	2,8	37
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	22,6	13,1	69,7	486

2 VariantasPietūs12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
4.Keptuvėje kepta menkės filė	Se-Ž3.1	80	19,7	6,1	0,4	135
4.Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
1.Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi(Augalinis)	6	90	1,1	4,7	5,0	66
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	29,4	13,9	61,6	490

2 savaitė- Ketvirtadienis

Pusryčiai8.30v

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (Tausojantis)	26	150	6,2	8,4	27,8	211
Viso grūdo juoda duona		70	9,1	5,3	10,7	126
Sviestas82% (košei)	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Sūris 45% fermentinis		120	0,5	0,0	11,9	49
		Išviso:	15,7	13,7	50,3	387

1 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Šaltibarščiai	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
3.Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (T)	Se-P15	72/8	16,3	5,4	2,2	123
3.Pilno grūdo makaronai (tausojantis)(augalinis)	Gr010	90	5,6	1,1	30,2	153
3.Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vanduo(paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
1.Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)			35,4	14,19	70,93	553

2 Variantas Pietūs12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai ,g	angliavandeniai, g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
2.Šaltibarščiai	Sr022	150	5,0	5,39	11,73	115,41
Viso grūdo ruginė duona		40	2,8	0,6	21,1	101
4.Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis)	D026	116/34	7,9	4,0	42,6	238
4.Natūralus jogurtas 2,5%		50	1,7	1,3	2,1	26
4.Šviežių morkų lazdelės (A)	Se-D27	140	1,4	0,3	12,2	57
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Išviso:	35,4	14,19	70,93	553

2 savaitė–Penktadienis

Pusrvčiai8.30v

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinėvertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
		6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.	6-10m.
Pieniška ryžių košė(T)	Se-Kr1	120	5,4	5,7	39,4	232
Viso grūdo juoda duona		30	2,6	0,6	11,4	61
Sviestas 82%(košei)		3	0,0	2,5	0,0	22
Sūris 45% fermentinis		15	3,8	3,8	0,0	50
Pomidorai		60	0,6	0,1	2,5	13
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
		Išviso:	**12,8**	**12,7**	**63,2**	**419**

1 Variantas Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
2.Daržovių sriuba (kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
3.Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	115/65	19,9	7,9	34,9	291
3.Grietinė 30 %		20	0,5	6,0	0,6	58
Morkų lazdelės	D000	100	1,0	0,2	8,7	41
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	84
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
		Iš viso:	**24,5**	**16,2**	**71,6**	**615**

2 Variantas Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
2. Daržovių sriuba (kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai, paprikos) (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
4. Avinžirnių troškinys su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (T), (A)	Se-D6	113/97	12,2	7,9	28,0	232
1.Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	105	1,0	9,9	8,3	126
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
		Iš viso:	**16,3**	**19,9**	**63,7**	**499**

3 savaitė - Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Virti kiaušiniai (tausojantis)	Ki002	80	9,8	9,4	0,6	126
Žirneliai (konservuoti)		80	3,9	0,2	12,6	68
Viso grūdo ruginė duona		50	3,5	0,7	26,4	126
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	**17,7**	**10,2**	**51,4**	**369**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	100	20,83	8,91	4,98	183
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	80	3,5	0,9	19,4	100
Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D18	110	0,9	10,3	3,2	109
Sezoniniai vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**28,23**	**22,01**	**59,68**	**550**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Barščių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	180	24,6	12,7	39,2	369
Grietinė 15%		30	0,9	4,5	0,8	47
Švieži vyšniniai pomidoriukai (A)	Se-D22	100	0,8	0,3	3,5	20
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**29,00**	**18,„8**	**65,3**	**549**

3 savaitė - Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	61	180	7,6	3,4	63,8	291
Uogos (šviežios arba šaldytos)		10	0,1	0,1	1,8	6
Sviestas 82% (košei)		5	0,0	4,1	0,0	37
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)		30	0,7	1,6	4,7	36
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
		Iš viso:	**8,8**	**9,2**	**80,3**	**411**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	110	14,6	14,6	10,9	233
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.2	130	7,1	0,8	40,4	197
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	60/60	1,1	0,2	3,8	22
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**25,5**	**17,4**	**74,1**	**555**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,3	1,5	8,5	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptas maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	K018	100	19,0	9,71	7,1	192
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.2	150	8,2	0,9	46,7	228
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	65/65	1,2	0,3	4,2	24
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**31,1**	**13,30**	**77**	**547**

3 savaitė - Trečiadienis

yčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	Kr019.2	130	7,6	3,3	34,1	196
Karštas sumuštinis su virta dešra ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	U026.4	32/16/12	7,3	8,0	16,5	167
Pomidorai		40	0,4	0,1	1,6	9
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	15,7	11,3	64,2	421

1 variantas Pietūs 12.00 val.

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Bulvių plokštainis (tausojantis)	D010.2	160	6,6	5,2	38,3	226
Grietinė 30%		35	0,8	10,5	1,1	102
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	13,0	18,4	78,5	532

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr022	150	2,5	2,2	20,1	110
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Keptuvėje kepti vištienos ir grikių kotletukai	Se-P3.1	90	19,2	6,6	12,6	187
Virtos bulgur kruopos (T), (A)	Se-Gr13	100	3,5	3,2	21,7	130
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50/50	0,9	0,2	3,2	18
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	28,2	12,6	73,5	520

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Trinta varškė su grietine (30%) ir bananais	V018	88/24/48	14,2	14,7	21,9	277
Viso grūdo juoda duona		20	1,7	0,4	7,6	41
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	**16,4**	**15,1**	**41,4**	**367**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje kepti lašišų maltinukai (tausojantis)	Ž019	80	23,8	18,6	0,1	263
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	Gr005	100	3,8	0,8	26,2	127
Burokėlių, pomidorų, agurkų salotos su linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	73	90	1,0	2,8	5,3	51
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**32,3**	**24,2**	**59,4**	**585**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,2	1,7	17,3	94
Mieliniai blynai	M004	180	12,8	19,88	65,5	492
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Šviežių morkų lazdelės (T), (A)	Se-D27	60	0,6	0,1	5,2	24
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**16,3**	**22,18**	**88,8**	**621**

3 savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr024	150	13,3	13,8	20,5	259
Sūrio lazdelės Pik-nik		10	2,7	2,1	0,0	30
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,5	0,0	11,9	49
		Iš viso:	16,5	**15,9**	**32,4**	**338**

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Jautienos guliašas (tausojantis)	001	75/45	23,89	18,96	5,25	283,4
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	90	4,0	1,0	21,8	112
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	S033.2	100	0,92	6,56	3,48	77
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**31,51**	**28,32**	**49,73**	**575**

2 Variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.	6-10 m.
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepti morkų blyneliai (tausojantis)	D001.4	130	13,22	16,11	55,77	420,99
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,7	0,5	0,8	11
Sezoniniai vaisia		150	0,68	0,32	12,20	54,40
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
		Iš viso:	**18,02**	**18,91**	**88,07**	**590,39**