

Viešoji įstaiga Vilniaus krikščionių gimnazija

Įstaigos kodas 191709877
Bitėnų g. 2C, 06202 Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 6–10 metų amžiaus grupė (nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Direktorė: Jūratė Bernotienė



I savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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

I savaitė – Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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.
Zirnių 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 aliciumi (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.	Išėiga, 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.
Zirnių 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

I savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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

I savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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
Konvekciniame 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.	Išėiga, 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 sklandžiai	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

I savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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
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.	Išėiga, 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
Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis paprikomis, pomidorais ir linų sėmenų aliejumi (Augalinis)	30	90	1,6	9,3	3,9	105
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,5	27,1	73,5	576

II savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 kukurūzų košė (tausojantis)	Kr006	150	6,4	3,8	35,2	200
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu	U025.2	31/4/15	3,7	6,8	16,4	142
Nesaldinta žolėlių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		120	0,5	0,0	11,9	49
Iš viso:			10,6	10,6	63,5	391

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
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
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	100	22,7	4,9	5,8	158
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	Gr014	150	3,1	5,1	27,7	169
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
Iš viso:			29,8	15,6	57,6	489

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Keptuvėje kepti varškėčiai (tausojantis)	V003.6	110	18,0	18,0	23,9	330
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
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	30	0,6	1,1	1,8	19
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
Iš viso:			23,7	22,0	59,4	529

II savaitė – Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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)	32	150	7,3	3,1	29,7	175
Sviestas 82% (košei)		5	0,0	4,1	0,0	37
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Ryžių trapučiai		20	1,7	0,6	16,3	77
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		80	0,3	0,0	7,9	33
Iš viso:			14,4	11,6	61,3	406

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Keptuvėje kepta menkės filė (tausojantis)	Se-Z3.1	80	19,7	6,1	0,4	135
Virti plikyti ryžiai (T), (A)	Se-Gr6.1	120	4,5	0,2	39,2	176
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais (augalinis)	S034.1	110	2,0	6,6	7,9	99
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,9	14,5	69,2	522

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 (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 praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	121/49	23,7	12,1	39,8	363
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
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:			28,3	14,7	66,0	509

II savaitė -- Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 su pienu (Tausojantis)	43	110	8,7	10,2	11,1	171
Duona penkiagrūdė		40	4,0	2,8	19,5	119
Konservuotos pupelės		50	2,4	0,2	10,2	52
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		60	0,2	0,0	5,9	25
Iš viso:			15,8	13,3	48,3	376

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	105/55	20,8	10,1	31,7	301
Marinuoti agurkai		30	0,2	0,0	1,1	5
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:			25,4	20,1	67,4	552

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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		30	2,1	0,4	15,8	75
Varškės apkepas su razinomis (Tausojantis)	12	180	22,4	15,1	36,3	371
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
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:			28,6	18,2	73,9	574

II savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 manų kruopų košė (Tausojantis)	Kr027	150	5,9	5,9	26,0	181
Viso grūdo juoda duona		30	2,6	0,6	11,4	61
Sviestas 82%		5	0,0	4,1	0,0	37
Sūris 45% fermentinis		15	3,8	3,8	0,0	50
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		100	0,4	0,0	9,9	41
Iš viso:			12,7	14,4	47,3	370

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Šaltibarščiai (tausojantis)	4	200/40/10	6,2	5,9	17,3	147
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (tausojantis)	Se-P15	72/8	16,3	5,4	2,2	123
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,0	23,1	119
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis ir agurkais (augalinis)	S060	90	0,9	4,7	3,0	58
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,7	17,4	61,4	522

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Šaltibarščiai (tausojantis)	4	200/40/10	6,2	5,9	17,3	147
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis)	D026	116/34	7,9	4,0	42,6	238
Natūralus jogurtas 2,5%		50	1,7	1,3	2,1	26
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:			18,7	19,6	84,6	588

II savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 rudųjų 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
Iš viso:			12,8	12,7	63,2	419

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Daržovių sriuba su kalakutienos kukuliukais (tausojantis)	Sr010.1	165	6,1	2,1	10,0	84
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Maltos kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	K023.2	280	16,5	8,6	24,7	242
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	60	3,7	0,7	20,1	102
Burokėlių, pupelių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	S054	90	1,8	5,2	12,2	102
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,2	16,8	75,7	571

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Daržovių sriuba su kalakutienos kukuliukais (tausojantis)	Sr010.1	165	6,1	2,1	10,0	84
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Avinžimių troškinys su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	Se-D6	280	16,3	10,5	37,3	309
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	S053	70	1,0	3,7	7,3	67
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:			24,8	16,8	73,7	547

III savaitė – Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	10,3	51,5	369

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Vermišelių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	Sr030	150	6,1	2,4	10,5	90
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	P019	85	17,7	7,6	4,2	156
Brinkintos grikių kruopos (T), (A)	Se-Gr16	80	3,5	0,9	19,4	100
Šviežios morkų lazdelės apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)	Se-D23	85	0,8	8,0	6,8	102
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:			29,8	19,5	61,8	544

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Vermišelių sriuba su vištienos filė gabaliukais (tausojantis)	Sr030	150	6,1	2,4	10,5	90
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Sklindžiai su morkomis ir obuoliais (tausojantis)	M012	150	9,5	10,6	49,2	328
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,3	1,0	1,7	21
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:			19,2	14,5	75,1	507

III savaitė – Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	110	4,7	2,1	35,0	178
Uogos (šviežios arba šaldytos) arba uogienė		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%)	U025.3	40/5/15	7,4	9,1	18,9	187
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		80	0,3	0,0	7,9	33
Iš viso:			12,5	15,4	63,6	441

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003.1	150	2,8	1,6	22,5	115
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	90	12,0	11,9	8,9	191
Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010.2	120	6,5	0,7	37,3	182
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais (augalinis)	S034.2	90	1,4	5,3	5,2	75
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,1	19,8	84,4	613

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003.1	150	2,8	1,6	22,5	115
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Orkaitėje keptos pjaustytos bulvės (T), (A)	Se-D25	120	2,4	6,1	22,0	152
Orkaitėje keptos daržovės (T), (A)	Se-D26	120	1,2	6,7	7,2	94
Virti avinžirniai (T), (A)	Se-Gr20	70	5,7	1,9	18,9	116
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais (augalinis)	S034.2	90	1,4	5,3	5,2	75
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,9	21,9	86,3	602

III savaitė – Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	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		100	0,4	0,0	9,9	41
Iš viso:			15,7	11,4	62,1	413

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Rudųjų lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
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
Grietinės-sviesto padažas (tausojantis)	Pa005.3	30	0,8	9,9	2,5	104
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:			15,3	16,4	76,9	517

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.
Rudųjų lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Bulviniai blynai (tausojantis)	D012	160	6,3	11,7	41,2	295
Grietinė 30%		25	0,6	7,5	0,9	76
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:			14,8	20,5	78,2	558

III savaitė – Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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 (tausojantis)	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.	Išėiga, 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 kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	80	18,9	14,2	0,6	206
Virti plikyti ryžiai (T), (A)	Se-Gr6.1	110	4,2	0,2	35,9	162
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:			27,7	19,2	69,6	563

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	170	12,1	18,8	61,9	465
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
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:			15,9	21,4	85,7	599

III savaitė – Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr018	160	7,4	3,6	32,6	194
Sviestas 82% (lydytas, košei)		8	0,0	6,6	0,1	59
Džiovinti vaisiai (košei)		10	0,3	0,1	6,3	27
Ryžių trapučiai		15	1,2	0,4	12,2	58
Nesaldinta žolelių arbata	2	200	0,0	0,0	0,0	0
Vaisiai		80	0,3	0,0	7,9	33
Iš viso:			9,2	10,7	59,1	371

1 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P030	75/45	17,1	7,7	9,0	177
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	150	3,4	4,4	25,0	154
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais (augalinis)	S033.2	80	0,7	5,2	2,8	62
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	7	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,6	19,2	61,3	521

2 variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001.1	160	21,9	11,3	34,8	328
Grietinė 30%		15	0,4	4,5	0,5	45
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais (augalinis)	S033.2	60	0,6	3,9	2,1	46
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:			26,6	21,9	72,3	593