Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

# ANYKŠČIŲ JONO BILIŪNO GIMNAZIJA

# LIUDIŠKIŲ G. 49, ANYKŠČIAI

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo

# 15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

**11- vyresnių metų amžiaus vaikams**

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 16:00 val.

I savaitė

PIRMADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietus 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė: baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,50 | 3,14 | 1,35 | 79,80 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)(80/120) | 10-5/111T4 | 200 | 25,48 | 11,57 | 29,54 | 324,26 | 2,30 | 2,78 |
| Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis) | 4-5/3AT | 230 | 5,71 | 10,65 | 54,48 | 325,69 | 1,33 | 1,61 |
| Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T 4 | 100 | 24,55 | 10,27 | 5,9 | 214,31 | 1,20 | 1,45 |
| Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis) | 10-7/156T 2 | 120 | 23,41 | 7,65 | 19,56 | 240,71 | 1,44 | 1,74 |
| Varškės apkepas (9%) (tausojantis) | 7-8/169T 4 | 160 | 20,00 | 13,70 | 33,30 | 336,52 | 1,84 | 2,23 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 100 | 1,02 | 5,26 | 5,32 | 72,76 | 0,30 | 0,36 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/20A | 100 | 3,46 | 7,25 | 13,15 | 109,48 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,2 | 15 | 1,6 | 146 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,2 | 4,85 | 23 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė

ANTRADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45 val. | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, Kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Žiedlinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/46AT | 150 | 1,55 | 2,13 | 7,59 | 55,78 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis) | 11-8/162T 3 | 130 | 13,56 | 18,16 | 6,54 | 292,17 | 1,50 | 1,81 |
| Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis) | 5-5/109AT2 | 150 | 8,79 | 2,27 | 27,42 | 165,29 | 0,83 | 1 |
| Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 12-8/3T | 110 | 21,41 | 8,54 | 8,59 | 197,01 | 1,32 | 1,6 |
| Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis) | 11-8/161T | 110 | 22,66 | 10,09 | 6,49 | 204,95 | 1,32 | 1,6 |
| Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis) | 7-8/180T | 130 | 21,25 | 11,01 | 29,02 | 300,18 | 1,50 | 1,81 |
| Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100) | 7-8/163T2 | 200 | 22,58 | 10,25 | 23,31 | 356,75 | 2,30 | 2,78 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis) | 4-3/59AT | 100 | 2,00 | 0,10 | 18,36 | 82,50 | 0,27 | 0,33 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 100 | 1,18 | 5,28 | 4,36 | 70,12 | 0,30 | 0,36 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 25,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,2 | 15 | 1,6 | 146 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,2 | 4,85 | 23 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė

TREČIADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45 val. | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 4,60 | 2,37 | 19,1 | 116,14 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys su sezamo sėklomis (tausojantis) | 10-8/185T | 120 | 28,62 | 7,66 | 9,93 | 223,85 | 1,56 | 1,89 |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis) | 10-8/184T | 160 | 25,50 | 15,16 | 8,91 | 274,17 | 1,84 | 2,23 |
| Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis) | 10-8/170T 1 | 110 | 4,09 | 2,58 | 8,00 | 71,66 | 1,32 | 1,6 |
| Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis) | 10-5/-165T2 | 120 | 32,06 | 18,92 | 0,56 | 240,82 | 1,56 | 1,89 |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40) | 10-8/155T 1 | 140 | 27,09 | 6,17 | 2,87 | 175,32 | 1,61 | 1,95 |
| Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis) | 5-8/160T1 | 110 | 8,20 | 6,42 | 23,84 | 190,27 | 0,60 | 0,73 |
| Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis) | 10-9/182T | 200 | 23,29 | 25,13 | 39,72 | 479,07 | 2,30 | 2,78 |
| Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) | 7-8/160T 3 | 130 | 25,85 | 17,34 | 23,57 | 353,81 | 1,50 | 1,81 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-1/38A | 100 | 1,00 | 3,18 | 8,76 | 67,82 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (raugintı/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/18A | 100 | 0,93 | 3,18 | 3,64 | 46,96 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI,PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,70 | 0,00 | 11,10 | 43,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė

KETVIRTADIENIS

| 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pietūs 11.45 val. | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/42AT1 | 150 | 3,51 | 1,9 | 10,48 | 73,01 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Troškintas kiaulienos maltinukai su avižų sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis) | 11-5/109T | 110 | 22,96 | 14,82 | 5,59 | 247,54 | 1,32 | 1,6 |
| Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) | 10-8/185T | 120 | 25,11 | 14,19 | 10,63 | 274,11 | 1,56 | 1,89 |
| Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (90/20) | 12-8/3T 4 | 110 | 16,73 | 11,44 | 9,59 | 224,70 | 1,32 | 1,6 |
| Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis) | 4-8/203 2 | 230 | 11,46 | 11,98 | 27,56 | 265,48 | 2,76 | 3,34 |
| Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 11-5/111T | 120 | 19,86 | 13,05 | 6,70 | 223,85 | 1,38 | 1,67 |
| Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis) | 7-8/168T 3 | 160 | 21,36 | 14,09 | 36,96 | 360,13 | 1,84 | 2,23 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | 6-3/61AT | 100 | 4,32 | 1,96 | 24,52 | 134,54 | 0,27 | 0,33 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis) | 2-1/16A | 100 | 1,03 | 4,67 | 7,16 | 72,03 | 0,30 | 0,36 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A | 100 | 1,21 | 9,73 | 5,16 | 113,02 | 0,30 | 0,36 |
| Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A | 100 | 1,10 | 5,16 | 3,93 | 66,58 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 1,08 | 0,12 | 14,04 | 56,40 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė

PENKTADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45 val. | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/54AT | 150 | 2,09 | 1,64 | 11,31 | 68,25 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/141T 4 | 110 | 17,07 | 7,63 | 5,54 | 159,07 | 1,24 | 1,5 |
| Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis) | 4-8/198AT | 300 | 9,50 | 6,23 | 43,73 | 272,60 | 1,65 | 2 |
| Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvies kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/144T 3 | 100 | 18,65 | 0,34 | 0,02 | 77,72 | 1,20 | 1,45 |
| Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis) | 9-8/164T | 130 | 18,23 | 6,32 | 8,45 | 163,77 | 0,78 | 0,94 |
| Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis) | 7-3/60T | 150 | 19,57 | 8,1 | 39,52 | 324,78 | 1,20 | 1,45 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis) | 3-3/68 AT | 100 | 2,68 | 3,12 | 21,66 | 129,83 | 0,30 | 0,36 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/22A3 | 110 | 1,39 | 5,1 | 5,94 | 75,37 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,30 | 0,40 | 15,10 | 59,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

PIRMADIENIS

## 11-yr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė: baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/24AT2 | 150 | 3,94 | 3,31 | 15,82 | 108,68 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28) | 10-5/100T 3 | 130 | 20,97 | 11,71 | 3,92 | 259,66 | 1,50 | 1,81 |
| Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis) | 5-5/104AT1 | 130 | 12,75 | 5,87 | 33,11 | 236,42 | 0,72 | 0,87 |
| Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlėnomis (tausojantis) | 10-8/164T 2 | 120 | 30,94 | 2,97 | 11,55 | 196,80 | 1,56 | 1,89 |
| Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis) | 10-7/145T 2 | 90 | 16,93 | 5,67 | 11,4 | 164,46 | 1,08 | 1,31 |
| Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(170/30) | 7-3/66T | 200 | 20,35 | 21,05 | 23,11 | 363,41 | 1,60 | 1,94 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis) | 2-1/19A4 | 110 | 1,33 | 10,7 | 5,68 | 124,32 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (raugintı/šviežı agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 25,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

ANTRADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT | 150 | 4,60 | 2,37 | 19,10 | 116,14 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis) | 11-5/102T 3 | 100 | 23,73 | 11,08 | 8,27 | 226,65 | 1,20 | 1,45 |
| Keptl orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis) | 5-8/160AT3 | 110 | 9,65 | 6,08 | 25,66 | 196,17 | 0,60 | 0,73 |
| Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) | 10-8/185T | 120 | 25,11 | 14,19 | 10,63 | 274,11 | 1,56 | 1,89 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T 6 | 140 | 24,82 | 14,36 | 6,59 | 254,92 | 1,61 | 1,95 |
| Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis) | 7-8/160 T3 | 130 | 22,12 | 15,12 | 24,66 | 323,93 | 1,04 | 1,26 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Bulvių košė (tausojantis) | 4-3/8T | 100 | 2,18 | 3,72 | 15,98 | 107,34 | 0,27 | 0,33 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-1/38A 2 | 110 | 1,1 | 3,5 | 9,64 | 74,6 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

TREČIADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltimai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/29AT2 | 150 | 1,07 | 2,99 | 6,91 | 58,45 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis) | 10-7/148T | 120 | 22,80 | 3,94 | 7,69 | 157,52 | 1,56 | 1,89 |
| Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis) | 4-8/201 2 | 170 | 13,37 | 9,46 | 18,91 | 188,41 | 0,93 | 1,13 |
| Vištienos kepsnys | SMP 10-5/ 201 | 120 | 33,09 | 7,03 | 5,56 | 202,26 | 1,56 | 1,89 |
| Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis) | 10-8/163 T | 120 | 17,04 | 10,40 | 6,61 | 187,46 | 1,38 | 1,67 |
| Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis) | 6-8/163T | 200 | 13,16 | 22,6 | 40,51 | 440,41 | 2,30 | 2,78 |
| Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojantis) | 6-8/165T | 200 | 13,16 | 17,42 | 51,30 | 366,35 | 2,30 | 2,78 |
| Mieliniai blynai | 6-8/165 | 150 | 13,63 | 20,36 | 60,46 | 470,67 | 1,20 | 1,45 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 110 | 1,3 | 5,81 | 4,8 | 77,13 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 1,00 | 0,40 | 23,40 | 92,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

KETVIRTADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltimai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/55AT | 150 | 2,17 | 0,26 | 7,88 | 42,52 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Klaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis) | 11-5/163T | 200 | 29,5 | 16,05 | 28,92 | 378,57 | 2,30 | 2,78 |
| Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiedlniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis) | 4-5/102AT3 | 250 | 10,39 | 12,52 | 39,79 | 309,6 | 1,45 | 1,75 |
| Klaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) | 10-8/185T | 120 | 25,11 | 14,19 | 10,63 | 274,11 | 1,56 | 1,89 |
| Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis) | 11-5/109T | 110 | 23,22 | 12,83 | 5,70 | 256,25 | 1,32 | 1,6 |
| Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis) | 12-8/6T | 200 | 18,4 | 15,51 | 27,03 | 321,51 | 2,40 | 2,9 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | 6-3/61AT | 100 | 4,32 | 1,96 | 24,52 | 134,54 | 0,27 | 0,33 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis) | 2-3/65A | 110 | 0,84 | 4,51 | 2,45 | 53,85 | 0,00 | |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,90 | 0,10 | 12,00 | 47,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 |

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

PENKTADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltimai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT2 | 150 | 1,41 | 3,14 | 10,51 | 76,06 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis) | 9-8/163T3 | 100 | 20,27 | 10,27 | 5,27 | 202,91 | 0,70 | 0,85 |
| Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis) | 3-8/160AT 3 | 110 | 3,55 | 4,07 | 22,00 | 144,57 | 0,60 | 0,73 |
| Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis) | 9-8/167T 1 | 250 | 20,32 | 5,6 | 22,22 | 244,52 | 1,75 | 2,12 |
| Varškės (9%) apkepas su kokosų drožlėmis (tausojantis) | 7-8/189T | 200 | 25,01 | 27,91 | 30,04 | 471,42 | 2,30 | 2,78 |
| Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30 | 4-8/170 5 | 230 | 9,56 | 15,75 | 41,05 | 353,18 | 2,30 | 2,78 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Bulvių ir morkų košė (tausojantis) | 4-3/62T | 100 | 1,73 | 1,77 | 12,36 | 72,32 | 0,27 | 0,33 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-1/20A 3 | 110 | 3,81 | 7,98 | 14,47 | 120,43 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 25,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0,20 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 0,00 | 0,00 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

PIRMADIENIS

## 11-yr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė: baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT 2 | 150 | 1.10 | 4.65 | 6.53 | 72.35 | 0.30 | 0.36 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0.48 | 6 | 0.64 | 58.4 | 0.14 | 0.17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis) | 10-7/145T3 | 110 | 20.7 | 6.93 | 13.94 | 201.01 | 1.49 | 1.8 |
| Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis) | 5-8/162T 3 | 110 | 7.33 | 6.14 | 18.48 | 159.43 | 0.66 | 0.8 |
| Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60) | 10-5/102T 3 | 130 | 19.62 | 6.48 | 11.49 | 182.71 | 1.56 | 1.89 |
| Pasukų blyneliai su bananais | 6-8/162 | 200 | 16.73 | 26.35 | 78.3 | 528.13 | 2.00 | 2.42 |
| Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis) | 7-8/180T | 130 | 21.25 | 11.01 | 29.02 | 300.18 | 1.56 | 1.89 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2.50 | 0.65 | 27.40 | 135.32 | 0.31 | 0.38 |
| Virti griklai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6.14 | 1.36 | 33.65 | 172.60 | 0.31 | 0.38 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A 3 | 110 | 1.21 | 5.68 | 4.32 | 73.24 | 0.30 | 0.36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/šviežį agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 | 0.30 | 0.36 |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1.57 | 5.07 | 9.48 | 90.04 | 0.30 | 0.36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 S | 100 | 0.70 | 0.00 | 11.10 | 43.00 | 0.10 | 0.12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 | 0.16 | 0.19 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1.20 | 15.00 | 1.60 | 146.00 | 0.35 | 0.42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0.45 | 0.20 | 4.85 | 23.00 | 0.15 | 0.18 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | 30/1 1 | 200 | 0.40 | 0.00 | 1.40 | 8.00 | 0.00 | 0 |

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Siecko

III savaitė

ANTRADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/42AT | 150 | 1,46 | 2,32 | 11,25 | 71,57 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis) | 11-5/102T5 | 130 | 23,04 | 13,33 | 6,12 | 236,70 | 1,50 | 1,81 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | 4-5/101AT 4 | 180 | 5,52 | 9,42 | 15,62 | 173,5 | 0,99 | 1,2 |
| Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis) | 11-8/1T | 100 | 18,10 | 13,03 | 9,11 | 226,43 | 1,20 | 1,45 |
| Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis) | 11-8/175T | 120 | 13,22 | 5,1 | 1,82 | 141,36 | 1,44 | 1,74 |
| Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa | 5-8/163 | 200 | 18,81 | 18,85 | 41,50 | 478,00 | 2,00 | 2,42 |
| Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13) | 6-5/101T | 220 | 12,18 | 13,48 | 48,62 | 364,69 | 1,54 | 1,86 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis) | 3-3/68 AT | 100 | 2,68 | 3,12 | 21,66 | 129,83 | 0,30 | 0,36 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,00 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 3 | 60 | 0,24 | 0,24 | 7,80 | 34,32 | 0,00 | 0,48 |
| Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-1/38A | 100 | 1,00 | 3,18 | 8,76 | 67,82 | 0,00 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 1,00 | 0,40 | 23,40 | 92,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

TREČIADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/21AT | 150 | 2,71 | 6,39 | 14,55 | 126,53 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis) | 10-8/181T2 | 120 | 29,44 | 3,60 | 11,07 | 195,28 | 1,56 | 1,89 |
| Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis) | 4-8/-175AT4 | 180 | 4,26 | 7,43 | 16,88 | 151,53 | 0,99 | 1,2 |
| Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T 2 | 160 | 18,72 | 4,65 | 9,9 | 156,38 | 1,84 | 2,23 |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88) | 6-6/104 5 | 200 | 11,15 | 15,49 | 38,1 | 332,81 | 2,30 | 2,78 |
| Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis) | 7-3/51T | 150 | 19,88 | 9,39 | 34,82 | 306,72 | 1,20 | 1,45 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,30 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,30 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A | 100 | 1,57 | 5,07 | 9,48 | 90,04 | 0,30 | 0,36 |
| Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/21A | 110 | 1,27 | 6,24 | 11,03 | 103,85 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (raugintı/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,30 | 0,40 | 15,10 | 59,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių) | 17-1/4A2 | 200 | 0,36 | 0,16 | 0,28 | 4,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 30/1 1 | 200 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,00 | 0,00 | 0 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

KETVIRTADIENIS

## 11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Kiekis (g) | Patiekalo maistinė vertė: baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 1-3/36AT | 150 | 4.65 | 4.13 | 14.34 | 113.07 | 0.30 | 0.36 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0.48 | 6 | 0.64 | 58.4 | 0.14 | 0.17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)(117/23) | 7-7/162T | 140 | 19.07 | 11.71 | 28.49 | 295.64 | 1.68 | 2.03 |
| Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis) | 5-5/108AT3 | 140 | 8.99 | 4.31 | 22.78 | 159.04 | 0.84 | 1.02 |
| Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnys (tausojantis) | 10-8/185T | 100 | 20.93 | 11.83 | 8.86 | 228.43 | 2.51 | 3.04 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, poral) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis) | 11-7/144T 8 | 110 | 17.19 | 9.61 | 6.38 | 180.87 | 1.49 | 1.8 |
| Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis) | 11-8/169T | 120 | 19.62 | 13.02 | 9.44 | 225.02 | 1.44 | 1.74 |
| Ryžių pilovas su kiaulienos mėsa (tausojantis) | 11-8/170T | 200 | 25.89 | 21.6 | 30.05 | 418.23 | 2.40 | 2.9 |
| Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis) | 11-5/102T 5 | 140 | 24.83 | 14.56 | 6.60 | 256.72 | 1.68 | 2.03 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) | 6-3/61AT | 100 | 4.32 | 1.96 | 24.52 | 134.54 | 0.31 | 0.38 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2.50 | 0.65 | 27.40 | 135.32 | 0.31 | 0.38 |
| Virti griklai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6.14 | 1.36 | 33.65 | 172.60 | 0.31 | 0.38 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis) | 2-3/59A 3 | 110 | 1.73 | 5.58 | 10.43 | 99.04 | 0.30 | 0.36 |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 100 | 1.18 | 5.28 | 4.36 | 70.12 | 0.30 | 0.36 |
| Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai) | 18/20 6 | 120 | 1.2 | 0.48 | 28.08 | 110.4 | 0.12 | 0.15 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/18A | 100 | 0.93 | 3.18 | 3.64 | 46.96 | 0.30 | 0.36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 1.00 | 0.40 | 23.40 | 92.00 | 0.10 | 0.12 |
| Viso grūdo rugine duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 | 0.16 | 0.19 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1.20 | 15.00 | 1.60 | 146.00 | 0.35 | 0.42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0.45 | 0.20 | 4.85 | 23.00 | 0.15 | 0.18 |
| Stalo vanduo paskanintas uogomis | 30/1 1 | 200 | 0.20 | 0.00 | 1.20 | 6.00 | 0.00 | 0 |

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

PENKTADIENIS

# 11-yr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

| Pietūs 11.45val. | Patiekalo maistinė vertė | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | baltimai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal | Kaina be PVM | Kaina su PVM |
| **SRIUBOS** | | | | | | | | |
| Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/38AT2 | 150 | 3,74 | 5,1 | 20,73 | 143,79 | 0,24 | 0,29 |
| Grietinė (30%) | | 20 | 0,48 | 6 | 0,64 | 58,4 | 0,14 | 0,17 |
| **KARŠTI PATIEKALAI** | | | | | | | | |
| Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis) | 9-7/146T3 | 100 | 22,25 | 5,46 | 6,88 | 168,05 | 1,16 | 1,4 |
| Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis) | 5-8/166T | 280 | 9,40 | 10,97 | 24,41 | 283,24 | 1,54 | 1,86 |
| Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 9-7/144T 4 | 130 | 21,86 | 0,43 | 0,02 | 101,03 | 1,56 | 1,89 |
| Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis) | 9-8/167T 2 | 250 | 26,30 | 5,59 | 22,21 | 244,51 | 1,75 | 2,12 |
| Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) | 4-8/182T | 150 | 7,47 | 8,14 | 18,00 | 177,41 | 0,83 | 1 |
| Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis) | 6-6/104 10 | 200(112/88) | 11,15 | 15,49 | 38,10 | 332,81 | 2,30 | 2,78 |
| **KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis) | 4-8/163AT | 100 | 2,23 | 5,22 | 20,78 | 139,03 | 0,00 | 0,33 |
| Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis) | 4-5/104AT | 100 | 2,50 | 0,65 | 27,40 | 135,32 | 0,00 | 0,36 |
| Virti grikiai (augalinis)(tausojantis) | 3-3/53 AT | 100 | 6,14 | 1,36 | 33,65 | 172,60 | 0,00 | 0,36 |
| **SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**** | | | | | | | | |
| Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/7A | 100 | 1,02 | 5,26 | 5,32 | 72,76 | 0,30 | 0,36 |
| Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/35A | 110 | 1,30 | 5,62 | 4,80 | 77,13 | 0,30 | 0,36 |
| Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos) | 18/25 6 | 100 | 0,40 | 0,40 | 13,00 | 57,20 | 0,40 | 0,48 |
| Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/8A | 100 | 1,10 | 5,16 | 3,93 | 66,58 | 0,30 | 0,36 |
| **VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI** | | | | | | | | |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | 0,10 | 0,12 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1,48 | 0,32 | 8,56 | 43,04 | 0,00 | 0 |
| Grietinė (30%) | | 50 | 1,20 | 15,00 | 1,60 | 146,00 | 0,35 | 0,42 |
| Šaldytos trintos uogos | 18/19 | 50 | 0,45 | 0,20 | 4,85 | 23,00 | 0,12 | 0,15 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | 30/1 1 | 200 | 0,40 | 0,00 | 1,40 | 8,00 | 0,00 | 0 |

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Steeko