

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Grasiga
individualias receptūras

Vilniaus Adomo Mickevičiaus licėjus

Kruopų g. 11A, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00 val.

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (augalinis) (pienas 2,5%pasirinktina) su sviestu (82%) paskaninta trintomis uogomis (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,80	45,60	268,00
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	AB7.12	150	6,98	8,73	26,11	203,94
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis), žirneliai	S009	60/10	1,50	3,10	10,10	70,20
Stalo vanduo su apelsinais	G009	150	0,06	0,00	0,80	3,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	AB.Kr74	100	7,62	6,08	34,18	219,10
Natūralus jogurtas 2,5% pagardintas uogiene		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)
Antradienis

Pusryčiai 8:30-9:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (pienas 2,5% pasirinktinai) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,71	9,22	48,76	312,82
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	75/75	22,28	12,08	22,45	287,62
Ryžių -lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	SP5-3/60AT	150	11,42	3,29	44,82	254,51
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis, morkų lazdelės (augalinis)	S005	50/20	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos grikių kruopos (tausojantis augalinis)	Gr013	200	8,40	2,06	46,20	237,00
Pienas 2,5% (pasirinktinai)			6,80	5,00	9,80	112,00
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su cinamonu (tausojantis)	Kr026	200	10,67	11,00	33,85	277,06
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas (tausojantis)	P019	50	10,09	4,45	2,45	126,86
Perlinių kruopų troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis)	AB107	150	4,91	4,68	37,04	196,93
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais morkų lazdelės (augalinis) (pasirinktinai)	AB.D24	50/20	0,96	6,84	3,24	75,50
Stalo vanduo su vaisiais		150	0,00	0,05	0,03	2,64

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	AB.Kr46	100	3,43	8,23	24,61	182,99
Jogurtinis grietinės padažas	ABp.2	20	0,72	1,87	1,40	24,31
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) pienas pasirinktinai	ABKr105	150	9,14	6,38	49,85	288,52
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba/(pagal sezoną) raugintų kopūstų (tausojantis) (augalinis)	Sr005/006	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepsnelis (jūrinė lydeka) (tausojantis)	AB.Kr38	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Bulvių-žiedinių kopūstų arba brokolių troškiny (augalinis)	AB61	150	3,18	3,30	16,00	99,76
Bulvių košė (tausojantis)	Gr12	100	2,72	3,51	30,02	132,51
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi, pomidorai, agurkai (pagal sezoną rauginti/marinuoti) (augalinis)	S004/D	50/10/15	0,78	0,21	5,40	25,30
Stalo vanduo su citrinomis	G009	150	0,04	0,02	0,48	4,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	M003	110	7,79	12,50	37,81	294,93
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Penktadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019	200/5	14,71	6,30	50,77	318,58
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas (tausojantis)	AB.Kr85	100	15.05	10.36	16.46	220.87
Lęšių košė su daržovėmis (augalinis)	SP5-3/60AT	150	11,42	2,38	44,83	254,51
Grietinė 30%		20	0.48	6,00	0.64	58,40
Daržovių rinkinukas 3 rūšių(pagal sezoną marinuoti) (augalinis)	D006	20/20/10	0,50	0,10	4,65	13,70
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,04	0,02	0,46	2,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės Tigriskas a.r. (vištiena be antibijotikų) (tausojantis)	AB36	50	3,59	14,20	0,47	143,52
Virti makaronai (tausojantis)	Gr010	50	3,10	0.61	16,79	0,85
Nat. Pomidorų padažas	AB36	15	0,59	0,08	3,56	16,50
Švž. agurkas (pagal sezoną)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Arbata nesaldinta	G005	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė(pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu 82% (tausojantis)	Kr011	200/5	9,14	8,68	29,30	231,85
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0.48	6,00	0.64	58,40
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Makaronai su troškintos maltos kiaulienos bolognese padažu (tausojantis)	AB.Kr68	150	26,11	11,44	26,73	313,64
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis)	AB7.12	150	6,98	8,73	26,11	203,94
Švž. Daržovių rinkinukas 3 rūšių(pagal sezoną rauginti/marinuoti) pekininių kopūstų lapai su aliejaus padažu (augalinis)	D006	30/20/10	0,30	0,25	6,25	29,67
Stalo vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	AB.Kr82	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Antradienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė, cinamonas/uogienė (pasirinktinai) pienas pasirinktinai	AB.K95	200/15	8,02	7,07	48,49	256,25
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojanti)	Sr20	150	4,31	4,55	31,16	182,86
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	AB45	100(75/25)/15	9,84	10,76	19,62	211,57
Jogurtinis grietinės padažas	Pad.2					
Perlinio kuskuso kruopų košė (augalinis)	Kr000	150	6,39	5,80	39,27	234,83
Švž. Daržovių rinkinukas 3 rūšių(daržovės pagal sezoną)	D006	25/25	0,45	0,10	2,75	13,70
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,04	0,02	0,48	1,63

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su kumpiu ir sūriu/padažas pasirinktinai	GS007	100/15	10,4	9,8	16,2	194,6
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis) pienas pasirinktinai	AB.K109	200/15	7,89	7,86	42,64	274,65
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies (jūrinė lydeka) maltiniai (tausojantis)	Ž013	50	7,44	4,93	1,00	98,12
Daržovių troškiny su lęšiais (augalinis)	AB7.13	150	11,73	15,72	32,13	300,17
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių salotos su paprika (augalinis) 3daržovių rūšys	S010	75	0,93	4,99	6,19	73,38
Stalo vanduo su citrinomis	G009	150	0,04	0,02	0,46	2,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis	M004	80/20	7,09	13,51	36,39	295,54
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sūriu (tausojantis)	AB.Kr66	150	12,96	11,83	38,15	313,46
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių selenomis(tausojantis)	K002	50	11,65	8,40	6,40	185,00
Žaliųjų žirnelių ir trintų bulvių troškinys (augalinis)	Gr021	150	6,92	2,20	25,41	149,12
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu, žirneliai (augalinis)	S001	50/20	0,80	2,20	6,72	61,66
Stalo vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai	V002	120	13,10	7,77	22,18	211,03
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pienas (pasirinktinai)						

2 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Penktadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%pasirinktinai) su sviestu 82% trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/15	8,71	9,22	48,76	312,82
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Konvekciniėje kepti vištienos kepinukai (tausojantis)	AB32	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	23,10	142,00
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis)	SP3-5/105AT	100	2,99	2,55	22,91	126,52
Daržovių rinkinukas 3 rūšių (pagal sezoną)(augalinis)	D002/4	20/30/10	0,80	0,10	2,90	16,00
Stalo vanduo su obuoliais	G009	150	0,10	0,03	0,98	4,29

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	SP8-8/161T	100	8,55	8,82	2,47	123,43
Žalieji žirneliai		20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo duona		10	0,55	0,10	4,35	20,50
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 savaitė (6-10 metų vaikams)**Pirmadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė, pienas-pasirinktinai, su sviestu 82%, trintomis uogomis (tausojantis)	Kr011	200/5/5	10,59	9,21	32,72	256,10
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr021	150	2,78	2,47	19,96	113,23
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	50	15,55	8,82	5,39	105,45
Virti ryžiai (tausojantis)	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Daržovių rinkinukas 3 rūšių (pagal sezoną rauginti ar marinuoti) (augalinis)	D006	50/15/10	0,55	0,10	4,10	32,50
Stalo vanduo su vaisiais	G009	150	0,06	0,02	0,45	2,18

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos, orkaitėje apkeptos bulvės su žalumynais (pagal sezoną dž. krapai) (tausojantis) (augalinis)	Gr014	150	3,00	0,15	27,45	123,15
Kefyras 2,5 % (pasirinktinai)	G	150	5,10	3,75	7,35	90,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Antradienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (pienas 2,5%-pasirinktinai) su trintomis uogomis (tausojantis)	Kr006	200/5/1 5	8,71	9,22	48,76	312,82
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30- 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta vištienos filė su bulvių ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	80/120	28,28	5,21	17,30	229,19
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis)	AB7.11	150	3,22	15,44	16,25	202,94
Švž. Daržovių rinkinukas (tryjų rūšių) (augalinis)	S006	70	0,70	0,15	4,20	17,20
Stalo vanduo su obuoliais	G009	150	0,03	0,03	1,00	4,29

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	SP	100	6,22	8,67	27,37	212,36
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0,84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Trečiadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (pienas 2,5proc. -pasirinktinai) pagardinta uogiene(tausojantis)	AB.K102	200/15/5	8,91	4,02	50,86	276,20
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	70	15,55	8,82	5,39	163,10
Virti griekiai	Gr	100	4,20	1,03	23,10	142,00
Grikių troškiny su morkomis ir svogūnais (augalinis)	AB106	150	8,61	5,86	47,80	270,76
Daržovių rinkinukas morkos, agurkai ir paprika (pagal sezoną) (augalinis) (pasirinktinai)	D006	30/10/10	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,03	1,30	6,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynėliai (tausojantis)	V002	100	13.10	7.77	22.18	211.03
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,66	0,50	0.84	10,50
Nesaldinta arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (pienas 2,5%) su sviestu 82% (tausojantis) (augalinis)	Kr023	200/5/15	9,20	8,60	32,60	245,00
Nesaldinta arbata su citrina	G004	150	0,04	0,02	4,23	17,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,50
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (jūrinė lydeka) maltinukai (tausojantis)	AB.Kr43	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Daržovių morkų kepsneliai(augalinis)	AB7.6	100	1,72	4,23	12,78	86,43
Pekininių kopūstų salotos su agurkais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	AB.Sal54	70	1,03	7,37	3,02	78,47
Stalo vanduo su citrinomis		150	0,05	0,03	0,69	3,24

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su vaisių įdaru (obuoliai) trintomis uogomis/jogurtas(pasirinktinai)	A.B75	100/15	7,53	8,18	35,71	259,89
Nesaldinta arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė (6-10 metų vaikams)**Penktadienis****Pusryčiai 8:30-9:30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis) (augalinis)	AB.Kr97	150	7.45	9.29	30.15	231.35
Arbata su pienu 2,5% (pasirinktinai)	G005	200	3.4	2.50	4.90	55.21
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00

Pietūs 10:30-12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis) (augalinis)	AB 013	150	5,08	8,36	14,00	92,32
Grietinė 30% (pasirinktinai)		20	0.48	6,00	0.64	58,40
Viso grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	81,00
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150	16,38	12,49	19,76	256,96
Grikių daržovių kepinukai(augalinis)	AB7.4	100	4,17	2,18	24,95	129,57
Natūralus jogurtas su trintomis uogomis		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Daržovių rinkinukas agurkas (pagal sezoną), morkos(augalinis)	D006	15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Stalo vanduo su apelsinais	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00

Pavakariai 14:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti spageti makaronai (tausojantis)	Gr019	150	8,10	1.61	43,91	222,50
Trinti/smulkinti pomidorai	D003	20	0.50	0.10	2.05	11.10
Arbata nesaldinta	G005	150	0.00	0.00	0.00	0.00

*Daržovės 3 rūšių savarankiškai pasirenkamos *Garnyras 2 rūšių savarankiškai pasirenkamas

*Pastaba: Jei tiekėjai laiku nepristato reikalingų produktų, valgykla pasilieka teisę keisti užsakomų kompleksų valgiaraštį ar sukeisti valgiaraščio dienas

*Apie patiekaluose esančias netoleravimą ar alergiją sukeliančias medžiagas teirautis personalo

Direktorė

Sigita Šlenienė