

JONAVOS RAIMUNDO SAMULEVIČIAUS PROGIMNAZIJA

CHEMIKŲ G. 140, JONAVA

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

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:

Dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

Tvirtinu

Direktorius Artūras Jagutavičius



11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiai								
Pietūs 11.15 val.		Pateikalo maistinė vertė						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/38AT2	150	1.50	3.14	1.35	79.80	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Pilkytų ryšių plovos su vištiena (tausojančis)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2	1.50	1.82
Pilkytų ryšių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.32	0.90	1.09
Kepni orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančis)	10-7/143T3	80	19.64	8.22	4.72	171.45	0.92	1.11
Varškės apkepęs (9%) (tausojančis)	7-8/169T3	140	17.50	11.99	25.14	294.46	1.26	1.52
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkytų ryšiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Virti grikeliai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tvarių alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/bvieli agurkai/pomidorai/paprikos/rukminijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	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 Baikovskaja-Stecko

Tvirtinu
Direktorius Artūras Jagelavičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietis 11.15 val.		Pietėkalo maistinė vertė						
Pietėkalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRUBOS								
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/46AT	150/20	1.55	2.13	7.59	55.78	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaušienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančis)	11-8/162T 2	100	10.44	13.96	5.02	214.75	1.10	1.33
Pupelių, salierų ir morkų troškinyje (augalinis) (tausojančis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.68	0.82
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaušienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojančis)	12-8/3T	80	15.76	6.39	6.25	145.79	0.92	1.11
Orkaitėje kepti šetiniai su varškės ir špinatų įdaru (tausojančis)	7-8/163T	160	15.18	8.71	15.80	303.23	1.60	1.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojančis)	4-3/38AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.20	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/33 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Vorų burokėlių salotos su vynuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (raugini/bvieli) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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
Vyno grūdų 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	0.30	0.36	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	1.00	0.00	0.00

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

Tvirtinu:
Direktorius Artūras Igolevičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiai								
Prieš 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su buvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/35AT	150/20	4.60	2.37	19.1	116.34	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančis)(RS/25)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	190.37	1.38	1.67
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojančis)	10-5/165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.89	1.15	1.39
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	0.40	0.49
Orkaitėje kepti veršeliai (tausojančis)	10-9/182T	130	17.46	18.84	29.79	359.30	0.79	0.85
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskarintas 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 pasirinkiami.

Parengė dietietė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtinu
Dietologas Artūras Jęgaševičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11-15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Avižinių sriuba su šaltumynais (augalinis) (tausojančis)	1-9/42AT1	150/20	3.51	1.9	10.48	73.01	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos gūlašas su morkomis ir svogūnais (tausojančis)	11-9/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55	1.10	1.33
Šautienos- kiaulienos kukulis su rausvuojų padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42	0.92	1.11
Lacanija su daržovėmis (tausojančis)(augalinis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	2.20	2.66
Varškės (9 %) apkepęs su razinomis (tausojančis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11	1.26	1.52
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Vieno grūdo makaronai su aliejaus ir sūrio padažu (tausojančis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti grikių (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.10	0.12
Vieno 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	0.30	0.36	
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo pasterintas 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 pasirinkiami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Štecko

Sveikos
mitybos
partners

Tvirtinu

Dirigentas Artūras Vokšlevičius

11. Ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	balymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojančio)	1-3/54AT	150/20	2.09	1.64	11.31	111.31	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojančio)	9-7/-141T3	90	13.97	6.24	4.53	130.14	0.83	1
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojančio)	4-8/198AT	240	6.00	4.99	34.99	210.09	1.08	1.31
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančio)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98	0.60	0.73
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančio)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47	0.65	0.79
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančio)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.21	0.25
Virti pilieky ryžiai (augalinis) (tausojančio)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/paprikos	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1.14	4.18	4.86	61.67	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
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	0.30	0.36
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
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 ypač laisvai pasirenkami.

Paręngti dietistai

Ksenija Baltruška-Streko

Tvirtinti

Dirbantis Artūras Udolevičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis



II savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.15 val.		11 r vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis							
Patiekalo pavadinimas		Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Žirnių sriuba su bulvėmis(tausojantis)/grietine	1-3/24AT2	150/20	3.94	3.31	15.82	108.68	0,21	0,25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Grietinė (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76	1.26	1.53	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05	0.50	0.6	
Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(170-30)	7-3/66T	200	20.35	21.05	23.11	363.41			
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T	90	19.06	5.11	6.78	149.43	1.03	1.25	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai su ciber=ole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1.61	1.29	16.31	84.38	0.21	0.25	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3	
Sezoninės daržovės (rauginti)/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.30	0.36	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

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

1

Parėngė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtinu *[Signature]*
Direktorius Artūras J. Lagutavičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (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	150/20	4.60	2.37	19.10	116.14	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32	0.92	1.11
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51	0.43	0.52
Kiaulienos troškiny su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-5/99T	120	14.2	24.03	7.48	303.01	1.32	1.6
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09	0.55	0.67
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.20	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypaz tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Štalo 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.

2

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Twirina
Direktorius Arūnas Leokavičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Rugštynių sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150/20	1.07	2.99	6.99	58.45	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištenos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27	1.15	1.39
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	140	11.01	7.79	15.57	155.16	0.70	0.85
Grietinėje (10%) troškinta vištenos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21	1.15	1.39
Morkų pyragas	6-8/163T	120	10.52	18.08	32.4	352.32	1.20	1.44
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
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	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	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

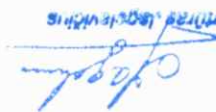
Tvirtinu

Dėkiojantis Artūras J. J. J. J. J.

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis										
Pietūs 11.15 val.										
Patiekalo pavadinimas										
Rp. Nr.	Išga	beita,	g	riebal,	g	angliavand,	energine	kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS										
	1-3/28A12	150/20	2.17	0.26	7.88	42.52	0.21		0.25	

Paragėti daktarė

Ksenija Baikovskaja-Slecko



 Tvirtinu

 Dėkui už patarimus

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgį parą									
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	balta, g	rūbena, g	angliavand. maist., g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRUBOS									
Burokėlių sruba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39A12	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Kepimas orkaitėje lydekos ir lašišos maitinukas (tausojančis)	9-8/16312	80	16.22	8.22	4.22	162.33	0.33	0.46	
Kepimas orkaitėje grietinių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maitinukas (augalinis) (tausojančis)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60	0.40	0.49	
Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančis)	9-8/167 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17	1.54	1.86	
Bulvių plokštainis su grietine (30%)180/20	4-8/170 6	200	8.47	12.07	36.72	297.42	2.00	2.42	
KARŠTAS GARBANYRAS PASIRINKTINAI**									
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančis)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87	0.21	0.25	
Virti pilnyrai ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	90	1.09	8.76	4.65	101.72	0.25	0.3	
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprika/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12	
Vieno grūdų 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	0.30	0.36	
Saldytos virtos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12	
Stalo vanduo pastatintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0	

** Karšti ir šalti geriamieji skirti pardavimui yra išsiai pasirenkami.

Paruošė dietistė

Ksenija Bukevičiūtė-Slecko

Tvirtinu
Dietologas *[Signature]*
Dietologas *[Signature]*

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/8AT 2	150/20	1.10	4.65	6.53	72.35	0,21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/14ST2	90	16.93	5.67	11.4	164.4	1.03	1.25
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45	0.43	0.52
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60	1.26	1.53
Keptas orkaitėje varškėtinis (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.26	1.52
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Virti grikių (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos(augalinis)	2-1/16A3	90	0.93	4.21	6.45	64.83	0.25	0.3
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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas mėtų	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtinu
[Signature]
Direktorius Artūras Urbaitevičius

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29	1.21	1.46
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59	0.72	0.87
Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15	0.92	1.11
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39	0.90	1.09
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.21	0.25
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0.83	2.87	3.28	42.27	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži 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	0.25	0.3
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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

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

2

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Tvirtinu

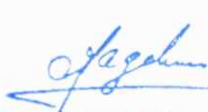
Directorius Antanas Jagutis

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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	150/20	2.71	6.39	14.55	126.53	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	24.54	3.00	9.23	162.74	1.15	1.39
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34	0.62	0.75
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	140	16.59	6.00	8.66	155.21	1.61	1.95
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	282.89	1.70	2.06
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
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	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.25	0.3
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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
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

Tvirtinu 
Dietologas Artūras Jęglevičius

III savaitė

KETVIRTADIENIS

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltimai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36 AT	150/20	4.65	4.13	14.34	113.07	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis) (117-23)	7-7/162T	140	19.07	11.71	28.49	295.64		
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32	0.58	0.7
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	90	14.06	7.86	5.22	147.98	1.03	1.25
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	100	16.36	10.86	6.06	187.53	1.10	1.33
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti pilkinti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
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	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

4

Parengė dietistė

Ksenija Baikovskaja-Stecko

Tvirtinu
Dietologas *[Signature]*
Dietologas *[Signature]*

III savaitė

PENKTADIENIS

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (morkis, žali špinatai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150/20	3.74	5.1	20.73	143.79	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų maitinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25	0.83	1
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90	1.20	1.45
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48	1.10	1.33
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76	0.59	0.71
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.20	0.24
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
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	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	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	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
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-Stecko

Tvirtinu

Directorius Artūras Jaskevičius