

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

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

Tvirtinu
Direktorius Artūras Jagelavičius



6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1.5	3.14	1.35	79.80
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2
II-Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22
III- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 3	80	19.64	8.22	4.72	171.45
IV-Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			23.77	18.62	55.72	524.45
Iš viso: II variantas			9.63	19.21	80.94	564.47
Iš viso: III variantas			29.22	19.29	65.21	590.76
Iš viso: IV variantas			21.65	23.07	53.64	548.10

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/46AT	150	1.55	2.13	7.59	55.78
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/162T 2	120	12.51	16.76	6.03	257.70
II-Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančias)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojančias)	12-8/3T	90	17.51	6.98	7.02	161.19
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojančias)(80/80)	7-8/163T	160	19.18	8.71	19.80	303.23
Grietinė 30%rieb.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojančias)	4-3/58AT1	100	2.00	1.00	18.37	82.50
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso: I variantas			19.72	26.52	63.35	595.98
Iš viso: II variantas			16.00	12.03	84.74	503.57
Iš viso: III variantas			24.72	16.74	64.34	499.47
Iš viso: IV variantas			23.11	18.66	43.03	502.05

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

[Signature]

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaiteje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69
II- Orkaiteje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68
III-Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(85/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27
IV-Kepti orkaiteje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160 T2	110	21.87	14.67	19.96	310.39
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.52	21.38	108.25
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Stalo vanduo paskanintas ugomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso: I variantas			36.96	23.59	77.66	627.08
Iš viso: II variantas			16.95	13.08	96.70	582.07
Iš viso: III variantas			33.46	13.10	79.65	576.66
Iš viso: IV variantas			29.62	24.98	63.61	608.37

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

[Signature]

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžimių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	3.51	1.90	10.48	73.01
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Jautienos-kiulienos kukulis su rausvuju padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8.203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86
III-Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55
IV-Varškės (9 %) apkepamas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.68	1.58	19.64	107.65
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0.93	4.21	6.45	64.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40
Iš viso: I variantas			23.20	18.19	75.09	561.27
Iš viso: II variantas			17.33	18.71	72.46	521.06
Iš viso: III variantas			27.60	20.75	73.72	584.40
Iš viso: IV variantas			25.53	22.28	70.11	578.36

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

[Signature]

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/54AT	150	2.09	1.64	11.31	68.25
Grietinė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/-141 T3	90	13.96	0.62	4.53	130.14
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojančias)	4-8/198AT	260	6.50	5.41	37.91	227.50
III-Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančias)	9-8 164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98
IV-Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	100	2.67	3.11	21.65	129.82
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1.14	4.18	4.86	61.67
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.48	6.00	0.64	58.40
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	49.00
Iš viso: I variantas			23.22	16.85	80.49	607.20
Iš viso: II variantas			13.09	18.53	92.22	574.74
Iš viso: III variantas			23.28	21.09	82.46	603.04
Iš viso: IV variantas			22.65	21.72	76.54	591.12

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT2	150	3.94	3.31	15.82	108.68
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Grietinėleje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05
III-Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T	90	19.06	5.11	6.78	149.43
IV-Virti varškes kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(170/30)	7-3/66T	200	20.35	21.05	23.11	363.41
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1.61	1.29	16.31	84.38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1.09	8.76	4.65	101.72
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso: I variantas			26.50	23.83	63.56	620.90
Iš viso: II variantas			19.55	18.89	88.26	601.19
Iš viso: III variantas			27.82	19.03	67.02	550.57
Iš viso: IV variantas			26.17	24.68	54.59	544.13

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius



DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51
III - Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 4	120	21.28	12.31	5.65	218.51
IV- Kepti orkaitėje varšėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	80	1.74	2.97	12.78	85.87
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/ cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			28.47	19.14	73.81	580.33
Iš viso: II variantas			17.38	15.25	88.19	559.52
Iš viso: III variantas			30.76	22.58	72.84	617.52
Iš viso: IV variantas			25.96	23.10	63.11	564.07

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

[Signature]

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT2	150	1.07	2.99	6.91	58.45
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	140	11.01	7.79	15.57	155.16
III-Grietinėjeje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21
IV-Morkų pyragas	15-8/155	100	5.78	25.82	30.66	378.14
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			28.90	14.63	85.10	578.87
Iš viso II variantas			20.91	19.13	94.26	602.76
Iš viso III variantas			24.10	20.00	84.19	603.81
Iš viso IV variantas			10.86	31.78	72.04	608.02

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

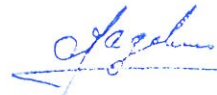
DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Ketvirtadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/55AT	150	2.17	0.26	7.88	42.52
Grietinėle (36%)	18/102	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	220	8.28	11.02	35.02	275.75
III -Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36
IV-Kepta orkaitėje lazanija su varškes (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	180	16.56	11.7	24.32	289.35
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.60	1.96	24.53	134.55
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01	44.06
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/ cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0.90	0.10	12.00	47.00
Iš viso I variantas			28.44	21.19	66.08	564.68
Iš viso II variantas			14.59	20.17	79.41	556.50
Iš viso III variantas			27.79	20.45	73.07	601.66
Iš viso IV variantas			22.87	20.85	65.71	570.10

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PWM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT2	150	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojančias)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33
II-Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos,paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančias)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60
III-Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančias)	9-8/167T 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%)	4-8/170 5	180/20	8.47	12.07	36.72	297.42
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1.09	8.76	4.65	101.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso I variantas			23.03	24.35	58.35	553.94
Iš viso II variantas			9.72	19.46	72.13	510.21
Iš viso III variantas			22.82	18.88	58.53	515.91
Iš viso IV variantas			12.48	17.43	76.25	519.32

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT 2	150	1.10	4.65	6.53	72.35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T2	90	16.94	5.67	11.41	164.47
II-Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45
III-Vištenos 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
IV-Kepti orkaitėje varškečiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0.93	4.21	6.45	64.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Stalo vanduo paskanintas metomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso I variantas			26.83	17.72	80.34	582.69
Iš viso II variantas			15.89	17.08	34.05	548.67
Iš viso III variantas			26.49	17.53	78.65	572.82
Iš viso IV variantas			23.25	24.17	56.85	535.02

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57
Grietinėle (36%)	18/102	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29
II-Troškintos daržovės (tausojančis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59
III-Švediški kiaulienos kukuliai (tausojančis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15
IV-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojančis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0.83	2.87	3.28	42.27
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			27.48	24.46	82.93	657.16
Iš viso II variantas			10.92	21.03	90.77	591.46
Iš viso III variantas			22.46	23.61	85.04	638.02
Iš viso IV variantas			15.81	21.72	100.21	651.40

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21AT	150	2.71	6.39	14.55	126.53
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaiteje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	21.54	3.00	9.23	162.74
II -Orkaiteje keptos daržovės (burokeliai, morkos, cukinija) su saulegrāžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34
III-Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	120	14.04	3.48	7.43	117.29
IV-Orkaiteje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(95/75)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	262.89
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.51	21.92	108.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1.04	5.11	9.03	84.97
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00
Iš viso I variantas			29.43	17.47	87.35	637.44
Iš viso II variantas			11.14	20.13	90.98	590.04
Iš viso III variantas			21.93	17.95	85.55	591.99
Iš viso IV variantas			14.08	26.90	75.60	611.46

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	4.65	4.13	14.34	113.07
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo batonas	18/72	20	1.58	0.90	10.38	55.94
I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)(117/23)	7-7/162T	140	19.07	11.71	28.49	295.64
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32
III-Orkaitėje kepti kiaušienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	90	14.06	7.86	5.22	147.98
IV- Troškinta kiaušiena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	100	16.36	10.86	6.06	187.53
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.69	1.58	19.64	107.65
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			27.00	24.64	78.59	635.65
Iš viso II variantas			20.37	16.78	97.19	606.62
Iš viso III variantas			26.72	20.94	82.88	618.28
Iš viso IV variantas			29.02	23.94	83.72	657.83

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Penktadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/38AT2	150	3.74	5.10	20.73	143.79
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojančias)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojančias)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90
III-Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48
IV-Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojančias)	4-8/163AT2	80	1.78	4.17	16.62	111.22
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			27.26	21.01	75.295	609.33
Iš viso: II variantas			15.85	21.72	74.28	599.76
Iš viso: III variantas			27.73	16.45	69.12	543.56
Iš viso: IV variantas			14.84	23.69	84.70	611.84

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

[Signature]