Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

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

Sveikos mitybos partneris

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

Tvirtinu
Direktorius Artūras Jagelavičius

LIETUVOS RESPUBLIKA
Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazija

I savaitė

PIRMADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietus 11.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė: Išeiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2	1.50	1.82
Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22	0.90	1.09
Vištienos troškinys su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojantis)	10-8/184T	120	13.49	13.48	4.62	193.78	1.38	1.67
Kepti orkaitėje vištienos kukulial su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 3	80	19.64	8.22	4.72	171.45	0.92	1.11
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46	1.26	1.52
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 grikiai (augalinis)(tausojantis)	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 tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/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	1.2	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 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

Artūras Jagelavičius
Direktorius

I savaitė

ANTRADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 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								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	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								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	100	10.44	13.96	5.02	214.75	1.10	1.33
Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.68	0.82
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	80	15.76	6.39	6.25	145.79	0.92	1.11
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 2	90	18.54	8.25	5.31	167.69	1.03	1.25
Orkaitėje kepti lietiniai su varškės ir špinatų įdaru (tausojantis)	7-8/163T	160	19.18	8.71	19.80	303.23	1.60	1.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.20	0.24
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.21	0.25
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	0.25	0.3
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/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	1.2	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	2.00	0.00	0.00

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

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

I savaitė

TREČIADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 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								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	10-8/184T	140	22.12	13.25	7.78	239.89	1.61	1.95
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tiršta brokolių padažu (tausojantis)(85/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27	1.38	1.67
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)	10-8/170T 1	90	19.06	5.11	6.78	149.43	0.92	1.11
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69	1.15	1.39
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	0.40	0.49
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	150	17.46	18.84	29.79	359.30	1.50	1.82
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 grikiai (augalinis)(tausojantis)	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 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.								

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

I savaitė

KETVIRTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 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	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avižų sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/109T	90	18.78	12.12	4.57	202.53	1.03	1.25
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55	1.10	1.33
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42	0.92	1.11
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	2.20	2.66
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11	1.26	1.52
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 grikiai (augalinis)(tausojantis)	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
Cukinijų, 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
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	0.00

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

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

I savaitė

PENKTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikams								
Pietūs 11.15 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								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	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) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	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)(tausojantis)	4-8/198AT	240	6.00	4.99	34.99	210.09	1.08	1.31
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98	0.60	0.73
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48	1.10	1.33
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47	0.65	0.79
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**								
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su vpač tyru 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 vpač tyru 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
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	0.00

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

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

II savaitė

PIRMADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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								
Kreminė daržovių sriuba(tausojantis)/grietine	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Grietinėlėje (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 troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05	0.50	0.6
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlėnomis (tausojantis)	10-8/164T 1	100	25.79	2.48	9.63	164.00	1.07	1.39
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T	90	19.06	5.11	6.78	149.43	1.03	1.25
Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	140	18.86	17.25	21.1	334.43	1.26	1.52
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 grikiai (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 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

Artūras Jagelavičius
Direktorius

II savaitė

ANTRADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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 ir pupelių sriuba / bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	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
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojantis)	SMP 410	90	15.64	9.54	8.22	213.00	1.03	1.25
Kiaulienos troškinys 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 aguonomis (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 griklai (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
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 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.

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

II savaitė

TREČIADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Patiekalo maistinė vertė							
	Rp. Nr.	Išeiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos 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
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 2	90	17.7	4.65	14.64	171.45	1.03	1.25
Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21	1.15	1.39
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	160	10.52	18.08	32.4	352.32	1.60	1.94
Mieliniai blynai	6-8/165	100	8.57	13.57	38.30	313.86	80.00	0.97
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 grikiai (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 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

Artūras Jagelavičius
Direktorius

II savaitė

KETVIRTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	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								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93	1.50	1.82
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7.53	10.02	31.84	247.69	0.90	1.09
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36	0.92	1.11
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/5 T	180	16.23	16.07	27.34	318.78	1.98	2.4
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	160	14.71	12.39	21.62	257.20	1.76	2.13
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.21	0.25
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.60	1.97	24.54	134.55	0.20	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01	44.06	0.27	0.33
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/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	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	0.30	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

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

II savaitė

PENKTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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 (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	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								
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33	0.33	0.46
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos,paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60	0.40	0.49
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17	1.54	1.86
Varškės (9%) apkepas su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	160	20.02	22.47	24.33	379.65	1.44	1.74
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 GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87	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**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3.81	7.98	14.47	120.43	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 uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

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

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

III savaitė

PIRMADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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 ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	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 (tausojantis)	10-7/145T2	90	16.93	5.67	11.4	164.4	1.03	1.25
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45	0.43	0.52
Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60	1.26	1.53
Pasukų blyneliai su bananais	6-8/176	150	12.56	19.54	58.74	394.06	1.20	1.45
Keptas orkaiteje varškėtis (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.26	1.52
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 grikiai (augalinis)(tausojantis)	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
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru 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	0.70	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 mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

III savaitė

ANTRADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškinys 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
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15	0.92	1.11
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	160	16.72	15.07	33.20	382.40	1.60	1.94
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/šviežiagurkai/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 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.

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius

III savaitė

TREČIADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	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
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	7-3/51T	130	17.23	8.14	30.18	265.82	0.65	0.79
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 grikiai (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/šviežī 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

Artūras Jagelavičius
Direktorius

III savaitė

KETVIRTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.	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								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18.86	19.26	21.07	334.43	1.26	1.52
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32	0.58	0.7
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	10-8/200T	100	20.95	11.84	9.00	229.13	1.15	1.39
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
Ryžių plovas su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	150	19.46	16.31	23.02	316.75	1.50	1.82
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 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, 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/šviežiagurkai/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

Sveikos mitybos partneris

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Artūras Jagelavičius
Direktorius