

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė

Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10 m. amžiaus grupės_
(1-4 klasių mokiniams)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 14.30 val.

Valgiaraštis parengtas pagal naują SAM tvarkos aprašą (2018.09.01) ir suderintas su VMVT

7-10 amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			Baltym.	riebalai,	Angliav.	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 4	300	8.43	4.81	55.73	299.92
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.83	5.21	68.73	357.12

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Ryžių plovimas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 4	180 (72/108)	23.15	10.47	28.94	302.63
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	100	1.02	5.27	5.33	72.77
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.60	21.18	62.91	556.66

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.03	14.20	36.19	360.66
Iš viso (dienos davinio):			59.45	40.59	167.83	1274.44

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 5	300	8.50	5.18	43.60	254.98
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.08	7.96	76.30	439.22

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	110	20.79	9.09	6.43	190.71
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 3	90	10.24	3.21	27.34	179.25
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 3	120	1.41	3.90	9.14	77.25
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.05	19.82	62.92	570.30

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 2	110	12.53	12.44	11.09	206.42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Iš viso:			15.99	19.30	42.34	406.97
Iš viso (dienos davinio):			63.11	47.08	181.56	1416.49

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10.36	5.82	44.83	273.14
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Iš viso:			14.80	9.18	62.41	391.46

Pietūs 10.30- 11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 3	140	15.05	6.66	16.18	184.86
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.35	6.54	7.80	95.45
Vanduo	17-100	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.01	21.78	73.45	593.84

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8.42	10.82	19.10	207.47
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.20	0.02	55.14
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.45	19.03	33.26	362.14
Iš viso (dienos davinio):			55.26	49.99	169.13	1347.45

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 3	200	8.30	7.01	40.98	260.26
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.85	12.08	60.97	403.99

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 3	100	20.26	13.26	3.50	214.30
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 4	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 3	100	1.89	7.13	8.83	107.03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.36	25.17	62.13	596.50

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T 5	140	18.09	8.77	33.64	285.82
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.74	9.67	47.21	358.82
Iš viso (dienos davinio):			63.95	46.92	170.31	1359.31

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 3	250	6.29	3.35	56.91	282.93
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			10.28	6.29	75.12	398.19

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.51	0.37	0.02	85.49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3.29	2.80	25.19	139.12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	3.81	7.98	14.47	144.88
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			39.78	15.08	72.72	585.75

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 6	150	11.41	13.23	35.91	308.33
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
Iš viso:			15.37	14.45	45.23	372.43
Iš viso (dienos davinio):			65.43	35.82	193.07	1356.38

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 3	250	6.83	4.00	36.77	210.42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	16-1/41	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.92	14.13	47.91	370.49

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0.45	0.10	0.12	3.16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 3	100	24.63	5.91	5.71	174.57
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.77	20.88	60.71	553.85

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 3	180	8.07	9.37	37.50	266.60
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 3	100	1.58	0.66	2.74	23.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.05	10.43	53.24	347.02
Iš viso (dienos davinio):			53.74	45.44	161.86	1271.36

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 5	130	7.70	5.77	42.34	252.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 1	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.85	8.84	65.35	392.34

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 2	90(60/30)	15.96	8.93	4.24	161.20
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT 2	75	2.57	1.22	19.74	100.22
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 3	100	0.89	7.11	6.20	92.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			25.43	19.64	63.84	533.80

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	200(100/90/10)	10.97	12.00	45.25	332.91
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.77	12.20	47.55	347.11
Iš viso (dienos davinio):			50.05	40.68	176.74	1273.25

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6.15	5.85	0.35	78.65
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.41	11.22	55.25	371.63

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0.90	0.20	0.23	6.32
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 2	150(96/54)	25.92	6.05	7.27	187.18
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 3	75	1.55	0.08	14.14	63.42
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	95	1.04	2.13	14.94	83.09
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			38.12	13.02	68.10	542.09

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	160	10.04	14.29	39.96	328.60
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 2	25	0.23	0.10	2.43	11.50
Pienas (2,5%)	18/3 1	50	1.70	1.25	2.45	27.85
Iš viso:			11.97	15.64	44.83	367.95
Iš viso (dienos davinio):			62.50	39.88	168.18	1281.67

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	200	8.38	5.45	32.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.47	9.79	47.29	423.87

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 1	80/(75/5)	18.63	5.57	1.99	132.59
Kepti su garais burokėliai su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 2	100	4.92	8.48	12.22	144.83
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.11	20.67	61.99	566.45

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 3	140	17.06	11.11	34.60	306.59
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.59	13.64	47.71	401.42
Iš viso (dienos davinio):			65.17	44.10	156.99	1391.74

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6.65	5.69	32.42	207.52
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			10.06	12.51	62.37	402.35

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 2	100	17.80	12.33	3.27	195.30
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 3	120	1.15	7.45	9.80	110.82
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.57	26.80	62.90	587.04

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 3	140(120/20)	8.70	11.70	38.03	292.22
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.35	12.6	51.61	365.22
Iš viso (dienos davinio):			44.98	51.91	176.88	1354.61

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 2	200	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.39	6.01	70.95	379.47

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	140 (50/90)	16.61	5.32	8.67	148.95
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 2	75	4.44	3.33	24.43	145.46
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.46	21.18	63.55	550.69

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 3	140	24.04	12.44	37.30	357.29
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			27.02	13.32	47.09	416.29
Iš viso (dienos davinio):			63.87	40.51	181.59	1346.45

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250	10.38	8.77	51.23	325.33
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Iš viso:			15.48	12.52	58.58	408.88

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	90/10	22.33	4.09	1.13	130.58
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 4	90	1.80	4.06	18.57	118.06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			32.13	16.41	63.25	529.19

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Sklindžiai su bananais	79	115/35	11.10	19.37	58.18	444.58
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 5	25	2.25	0.50	0.58	15.80
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.35	19.87	58.76	460.38
Iš viso (dienos davinio):			61.32	48.80	180.59	1398.45

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 3	140	7.79	4.53	41.12	236.41
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.99	10.57	55.44	372.85

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	100	22.19	10.25	5.15	201.56
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 5	90	1.34	5.49	8.04	86.90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.34	28.33	44.54	546.49

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	NJ-40	150	21.45	13.29	19.92	273.05
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 4	20	1.80	0.40	0.46	12.64
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.69	14.13	34.68	348.61
Iš viso (dienos davinio):			66.02	53.03	134.66	1267.95

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 2	200	7.82	5.13	36.83	224.74
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			9.83	10.00	58.84	364.69

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	200(100/100)	23.00	14.26	34.75	359.33
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2.70	0.60	0.69	18.96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.18	18.95	70.59	569.67

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 3	150	8.72	5.26	28.79	197.35
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 3	110	3.70	12.35	10.14	166.44
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.41	17.60	38.93	363.79
Iš viso (dienos davinio):			51.43	46.55	168.37	1298.15

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.35val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 2	200	6.45	4.79	33.43	202.67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.12	9.98	57.32	363.57

Pietūs 10.30-11.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.54	19.52	60.72	532.75

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 3	140	11.97	10.79	3.64	159.57
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3.61	10.65	9.86	149.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.06	21.77	22.06	352.37
Iš viso (dienos davinio):			56.72	51.27	140.09	1248.69