

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė

Vilniaus “Spindulio” progimnazijos

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 2020-2021 m.m.

(skirtas: užsakomas tėvų individualiai ir valstybės remiamiems mokiniams)

7-10 m. amžiaus grupės

(1-4 klasių mokiniams)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.45 val. iki 15.00 val.

Valgiaraštis parengtas pagal naują SAM tvarkos aprašą

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

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
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.40	7.28	54.20	341.98

Pietūs 9.40-11.20 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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	110	20.79	9.09	6.43	190.71
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.30	29.31	168.29
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:			31.62	20.23	67.02	602.37

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):			59.01	46.81	190.12	1351.32

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių plovas 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:			30.08	21.50	71.47	599.70

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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):			60.93	40.91	176.39	1317.48

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	P008	60/40	21.39	10.36	6.17	203.49
Virti makaronai (tausojantis)	114	100	3.81	3.41	26.56	155.41
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:			30.84	25.58	60.70	599.59

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Bulvių dubenėliai (tausojantis)	53	150	5.10	0.26	46.67	206.57
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
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:			6.89	4.35	63.42	317.54
Iš viso (dienos davinio):			52.53	39.11	186.53	1308.59

7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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.	Išiga (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 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Žuvies maltinis (tausojantis)	Ž011	80	11.90	7.89	1.59	124.98
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:			32.65	22.92	84.45	668.29

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	130	7.25	11.67	34.71	272.86
Natūralus jogurtas (2,5%)	M002	35	1.16	0.88	1.47	18.38
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	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:			8.81	12.95	49.18	348.44
Iš viso (dienos davinio):			51.74	42.16	208.75	1414.92

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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
Virti raudonieji lęšiai (augalinis) (tausojantis)	Gr004	100	9.77	0.42	21.42	128.58
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:			32.63	18.84	65.52	562.17

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis)	M011	100/6/14	9.06	10.87	23.06	226.30
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.46	11.27	36.06	283.50
Iš viso (dienos davinio):			54.94	38.95	166.93	1238.01

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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 9.40-11.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Spinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr008	150	1.29	1.52	7.88	50.35
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
Bulvių košė su morkomis(augalinis) (tausojantis)	Gr012	100	2.22	2.95	16.13	99.94
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:			30.74	19.73	55.15	521.13

Pavakariai 14.20val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	170	5.05	6.40	17.11	146.27
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.71	8.87	46.99	321.27
Iš viso (dienos davinio):			52.37	42.73	150.05	1212.89

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr020	150	5.12	1.87	28.55	151.53
Pilno grūdo duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	U021	30/20	4.70	1.90	16.66	102.54
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.18	4.13	56.91	305.55

Pietūs 9.40-11.20 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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10,65	10,59	7,92	169,58
Pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (augalinis) (tausojantis)	Gr011	120	7.17	6.14	38.73	238.86
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:			28.96	21.86	88.26	665.61

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):			51.11	41.63	190.00	1339.11

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.45-8.15 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
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.23	9.55	39.49	389.55

Pietūs 9.40-11.20 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
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 1	100	23.28	6.96	2.49	165.74
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	120	4.54	0.24	39.32	177.64
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 1	70	0.89	6.82	3.93	80.66
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.42	17.67	72.77	587.82

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
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			19.55	11.85	42.98	356.71
Iš viso (dienos davinio):			66.20	39.07	155.24	1334.08

7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

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 9.40-11.20 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 7.45-8.15val.

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
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 1	50	2.96	2.22	16.29	96.98
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:			29.96	25.07	52.79	556.57

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):			67.64	49.77	142.91	1278.03

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 7.45-8.15 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
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18.15	3.97	4.60	126.68
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:			27.95	16.29	66.73	525.29

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):			56.78	48.68	184.07	1394.55

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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.	Išėiga (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
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
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:			23.92	21.13	56.26	510.85

Pavakariai 14.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SR025	150	4.65	5.66	16.82	136.82
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.02	8.50	23.32	311.82
Iš viso (dienos davinio):			61.33	35.64	150.53	1202.14

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 7.45-8.15 val.

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
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.90	18.68	61.49	529.63

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 erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.42	17.61	38.93	363.79
Iš viso (dienos davinio):			51.15	46.29	159.26	1258.11

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 7.45-8.15val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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.	Išeiga (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.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltyma	riebalai,	angliav	
Mieliniai blynai	M004	100	7.09	13.51	36.39	295.54
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 juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.35	20.22	21.54	329.58
Iš viso (dienos davinio):			55.01	49.72	139.58	1225.9