

Direktorius
Rojus Šadurskas

**KAIŠIADORIŲ VACLOVO GIRŽADO
PROGIMNAZIJA**

GEDIMINO G. 38, KAIŠIADORYS

(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.

Direktorius
Rojus Šadurskas

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR	
Pietūs 10.30val.							
		Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliava		
			g	g	n-deniai,		
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16	
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- 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 apkepą (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 tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A.2	90	0.92	4.74	4.79	65.49	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25.2	60	0.24	0.24	7.8	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	0.40	0.00	9.90	40.00	
B viso: I variantas			24.91	17.61	67.70	527.81	
B viso: II variantas			10.77	18.20	92.92	567.83	
B viso: III variantas			30.36	18.28	77.19	594.14	
B viso: IV variantas			22.79	22.06	65.62	551.46	

Parengė dietiste

[Signature]

Ksenija Bulkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis				
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	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-Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	120	12.51	16.76	6.03	257.70
II-Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29
III-Orkaiteje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	90	17.51	6.98	7.02	161.19
IV-Orkaiteje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(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) (tausojantis)	4-3/58AT1	100	2.00	1.00	18.37	82.50
Virtų burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži 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
II viso: I variantas			19.27	29.04	62.29	612.55
II viso: II variantas			15.55	14.55	83.68	520.14
II viso: III variantas			24.27	19.26	63.28	516.04
II viso: IV variantas			22.66	21.18	41.97	518.62

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkine sriuba su tuuvenis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (ausalnis) (tausojančis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7
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 kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojančis)	10-5/-165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69
II- Orkaitėje keptas avinžirnių malinukas su daržovėmis (augalinis) (tausojančis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68
III- Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančis) (85/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27
IV- Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojančis)	7-8/160 T2	110	21.87	14.67	19.96	310.39
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.52	21.38	108.25
Morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.38	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 uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kiaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
II viso: I variantas			33.62	23.83	68.61	579.64
II viso: II variantas			13.61	13.32	87.65	534.63
II viso: III variantas			30.12	13.34	70.60	529.22
II viso: IV variantas			26.28	25.22	54.56	557.93

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis				
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (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	150/20	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- Jautienos-kiaulienos kukuliai su rausvuosiu padažu (6/5/15)	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 tūnu 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
II viso: I variantas			24.29	18.66	83.71	604.40
II viso: II variantas			18.42	19.18	81.08	564.19
II viso: III variantas			28.69	21.22	82.34	627.53
II viso: IV variantas			26.62	22.75	78.73	621.49

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinėle (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdų batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinimas su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/-141T3	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 grūdų 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 tvari 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% riebi	18/200 3	20	0.48	6.00	0.64	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	0.30	0.40	15.10	49.00
Iš viso: I variantas			22.54	18.35	79.69	615.01
Iš viso: II variantas			12.41	20.03	91.42	582.55
Iš viso: III variantas			22.60	22.59	81.66	610.85
Iš viso: IV variantas			21.97	23.22	75.74	598.93

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremtinė daržovų sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	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- Grietinėje (10%) troškinta višienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76
II-Raudonųjų lęšių troškinyje su daržovėmis (augalinis)(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 varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(170/30)	7-3/66T	200	20.35	21.05	23.11	363.41
Virti plėkšti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1.61	1.29	16.31	84.38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių 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			25.27	28.98	55.39	620.90
Iš viso: II variantas			18.32	24.04	80.09	601.19
Iš viso: III variantas			26.59	24.18	58.85	550.57
Iš viso: IV variantas			24.94	29.83	46.42	544.13

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PPM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43
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- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančias)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančias)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51
III - Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojančias)	11-5/102T 4	120	21.28	12.31	5.65	218.51
IV- Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojančias)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09
Bulvių košė (tausojančias)	4-3/8T	80	1.74	2.97	12.78	85.87
Morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.52
Grietinė 30% rieš.	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/kraujašės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			28.20	18.63	73.31	572.62
Iš viso: II variantas			17.11	14.74	87.69	551.81
Iš viso: III variantas			30.49	22.07	72.34	609.81
Iš viso: IV variantas			25.69	22.59	62.61	556.36

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAMA SU PVM 3.70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintas vištinės šlaunelių mėsos sukimukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27
II-Idaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 I	140	11.01	7.79	15.57	155.16
III-Grietinėje (10%) troškinta vištinės 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 grikių (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 I	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			29.11	14.84	88.80	596.83
Iš viso II variantas			21.12	19.34	97.96	620.72
Iš viso III variantas			24.31	20.21	87.89	621.77
Iš viso IV variantas			11.07	31.99	75.74	625.98

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Ketvirtadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.10	4.65	6.53	72.35
Grietinė (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 kiaušienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36
IV-Kepta orkateje lazanija su varškės (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 lazdeles 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/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0.90	0.10	12.00	47.00
II viso I variantas			27.37	25.58	64.73	594.51
II viso II variantas			13.52	24.56	78.06	586.33
II viso III variantas			26.72	24.84	71.72	631.49
II viso IV variantas			21.80	25.24	67.36	599.93

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis				
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34
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-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) užkepelė 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/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20.6	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso I variantas			24.64	26.13	63.81	598.22
Iš viso II variantas			11.33	21.24	77.59	554.49
Iš viso III variantas			24.43	20.66	63.99	560.19
Iš viso IV variantas			14.09	19.21	81.71	563.60

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.6	108.43
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 varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Cukinijų, 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% rieb.	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			30.06	14.93	92.41	618.77
Iš viso II variantas			19.12	14.29	96.12	584.75
Iš viso III variantas			29.72	14.74	90.72	608.90
Iš viso IV variantas			26.48	21.38	68.92	571.10

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančios)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24
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 (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59
III-Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15
IV-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
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tūru 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 apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraujašės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			27.58	25.33	78.32	647.83
Iš viso II variantas			11.02	21.90	86.16	582.13
Iš viso III variantas			22.56	24.48	80.43	628.69
Iš viso IV variantas			15.91	22.59	95.60	642.07

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenuja Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvenimis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35
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- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškiai kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T1	100	21.54	3.00	9.23	162.74
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulegrąžomis (augalinis) (tausojančias)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34
III- Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T 2	120	14.04	3.48	7.43	117.29
IV-Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančias)(95/75)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	262.89
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	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/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	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			28.01	12.60	80.68	561.26
Iš viso II variantas			9.72	15.26	84.31	513.86
Iš viso III variantas			20.51	13.08	78.88	515.81
Iš viso IV variantas			12.66	22.03	68.93	535.28

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

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	
Agurkine sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70
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% rieb.	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 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
IV- Troškinta kiauliena 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/krautės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			23.61	23.12	74.30	591.28
Iš viso II variantas			16.98	15.26	92.90	562.25
Iš viso III variantas			23.33	19.42	78.59	573.91
Iš viso IVvariantas			25.63	22.42	79.43	613.46

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57
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- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos miltukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepelė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90
III-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
IV-Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76
Orkaitėje keptos bulvių skilteles su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1.78	4.17	16.62	111.22
Pekmo kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti/sveži) agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
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	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			24.98	18.23	65.815	537.11
Iš viso II variantas			13.57	18.94	64.80	527.54
Iš viso III variantas			25.45	13.67	59.64	471.34
Iš viso IV variantas			12.56	20.91	75.22	539.62

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR