



**KAIŠIADORIŲ VACLOVO GIRŽADO
PROGIMNAZIJA
PAUKŠTININKŲ G. 5, 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

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė	Pirmadienis				
Pietūs 10.30val.						
		Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliavan-	
			g	g	deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojančias)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Plūkytų ryžių plovos su vištiena (tausojančias)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26
II-Plūkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69
III- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančias)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31
IV-Varškės apkepamas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1.12	5.79	5.85	80.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200 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 apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso: I variantas			31.68	23.05	73.72	628.02
Iš viso: II variantas			11.91	22.13	98.66	629.45
Iš viso: III variantas			36.89	23.11	83.73	690.67
Iš viso: IV variantas			25.68	28.27	67.67	627.32

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančias)	5-5/109AT3	180	10.54	2.72	32.89	198.33
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos multinukas su morkomis ir svogūnais (tausojančias)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojančias)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75
Grietinė 30% riebi	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojančias)	4-3/58AT2	120	2.40	0.12	22.04	99.00
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.00	30.00
Iš viso: I variantas			21.23	32.07	69.42	701.12
Iš viso: II variantas			18.21	16.63	95.77	607.28
Iš viso: III variantas			29.08	22.45	71.47	605.96
Iš viso: IV variantas			26.45	27.22	46.85	620.94

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

11-vyr. 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	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaiteje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelelių ir česnakų marinatu (tausojančias)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82
II- Orkaiteje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančias)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27
III-Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančias)(100/40)	10-8/155T 1	140	27.09	6.17	2.87	175.32
IV-Kepti orkaiteje varškėčiai (varškė 9%) (tausojančias)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81
Virti phlyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT1	100	2.50	0.65	30.82	135.32
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avišės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obolai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
II viso: I variantas			39.92	29.24	82.27	683.60
II viso: II variantas			16.06	16.74	105.55	633.05
II viso: III variantas			34.95	16.49	84.58	618.10
II viso: IV variantas			30.71	32.39	60.86	653.75

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis				
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101.2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70.1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu (90/20)	12-8/3T.4	110	16.73	11.44	9.59	224.70
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203.2	230	11.46	11.98	27.56	265.48
III-Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85
IV-Varškės (9 %) apkepamas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T.3	160	21.36	14.09	36.96	360.13
Viso grūdo makaronai su tyru alicijumi (tausojantis)	6-3/61AT.1	90	4.15	1.78	22.10	121.11
Cukiniųjū, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A.4	110	1.13	5.14	7.88	79.23
Sezoninės daržovės (raugini/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25.3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200.4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avišės 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/kiaulienos/apelsinai/bananai)	18/20.6	120	1.08	0.12	14.04	56.40
Iš viso: I variantas			29.65	24.41	90.39	708.14
Iš viso: II variantas			20.23	23.17	86.26	627.81
Iš viso: III variantas			32.78	26.02	87.50	707.29
Iš viso: IV variantas			29.60	29.02	83.82	710.31

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Direktorius
Rojus Šadurskas



5

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTAS KAINA SU PVM 3.70 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams		I savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinė (30%)	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 (menke, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančis)	9-7/-141T4	110	17.06	0.75	5.53	159.06
II- Orkaiteje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojančis)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60
III- Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančis)	9-8/164T	150	18.23	6.32	8.45	163.77
IV- Virti varškėčiai su viso grūdų miltais (tausojančis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančis)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.10	5.94	75.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25.3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi	18/200.4	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 medumi	30/1.1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20.6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso: I variantas			25.96	19.49	84.80	679.44
Iš viso: II variantas			15.72	21.85	101.34	663.15
Iš viso: III variantas			27.13	25.06	87.72	684.15
Iš viso: IV variantas			25.00	27.50	87.23	707.04

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorius
Rojus Šadurskas



6

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVMA 3,70 EUR

11-vyr. 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	
Kreminė daržovių sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Grietinėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66
II-Raukšingų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42
III-Orkaiteje keptas kalakutenos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	23.3	6.25	8.29	182.64
IV-Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(200/40)	7-3/66T	240	24.06	26.18	27.34	441.29
Virti ryžiai su ciberžole (augalnis)(tausojantis)	3-3/64AT	80	1.84	1.48	18.64	96.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalnis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso: I variantas			29.05	32.91	60.57	698.76
Iš viso: II variantas			20.83	27.07	89.76	675.52
Iš viso: III variantas			31.38	27.45	64.94	621.74
Iš viso: IV variantas			29.30	43.96	52.80	712.91

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorius
Rojus Šadurskas



7

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokelių 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 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančias)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65
II-Kepti orkaitėje avinžirnių paploteliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančias)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17
III-Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojančias)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su agurkais (tausojančias)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93
Bulvių košė (tausojančias)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34
Morkų salotos su tyrų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	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/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00
Iš viso: I variantas			33.78	23.72	82.05	675.58
Iš viso: II variantas			19.70	18.72	99.44	645.10
Iš viso: III variantas			34.87	27.00	80.37	703.85
Iš viso: II variantas			29.49	29.42	68.86	658.00

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojančias)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52
II-Jaryta paprika su daržovėmis (tausojančias)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41
III-Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojančias)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46
IV-Morkų pyragas	15-8/155	120	6.93	30.62	36.79	453.76
Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	3-3/53AT	90	5.53	1.23	30.29	155.34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/55A	110	1.30	5.81	4.80	77.13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/ukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40
Iš viso I variantas			34.07	18.22	99.15	687.36
Iš viso II variantas			24.64	23.74	110.37	718.25
Iš viso III variantas			28.31	24.68	98.07	717.30
Iš viso IV variantas			12.54	38.37	86.71	734.60

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. 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	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-Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57
II-Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6
III-Troskintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25
IV-Kepta orkaiteje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51
Viso grūdų makaronai su ypė tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	100	4.61	1.97	24.55	134.56
Šviežių agurkų lazdeles su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	1.08	0.12	14.40	56.40
Iš viso I variantas			35.18	32.23	74.94	725.49
Iš viso II variantas			16.07	28.70	85.81	656.52
Iš viso III variantas			33.51	30.98	76.27	737.73
Iš viso IV variantas			24.08	31.69	73.05	668.43

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. 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 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojančias)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančias)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57
III-Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepelė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančias)	9-8/167T 1	250	20.32	5.6	22.22	244.52
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%) (200/30)	4-8/170 5	250	9.56	15.75	41.05	353.18
Bulvių ir morkų košė (tausojančias)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	110	1.33	10.7	5.68	124.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 7	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso I variantas			28.99	31.22	64.48	662.45
Iš viso II variantas			12.27	25.02	81.21	604.11
Iš viso III variantas			27.31	24.78	69.07	631.74
Iš viso IV variantas			15.38	24.39	87.42	638.96

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksemija Balkovskaja-Stecko

Direktorius
Rojus Šadurskas



11

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Pirmadienis			
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) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.6	72.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaiteje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.70	6.93	13.94	201.01
II-Keptas orkaiteje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43
III-Vištenos šlaunelių mėsos troškynys su konservuotais kukurizais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71
IV-Kepti orkaiteje varškėčiai (varške 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Virti grūdai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5.54	1.28	30.3	155.35
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1.13	5.14	7.88	79.23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas medumi	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
Iš viso I variantas			34.9	18.77	102.12	674.1
Iš viso II variantas			21.53	17.98	106.66	632.52
Iš viso III variantas			33.82	18.32	99.67	655.80
Iš viso IV variantas			26.93	25.88	71.61	587.42

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.70 EUR

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KONPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančias)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24
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-Kiaulienos troškėnis su morkų griežinėliais (tausojančias)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.7
II-Troškėnis daržovės (tausojančias) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5
III-Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojančias)	11-8/IT	100	18.10	13.03	9.11	226.43
IV-Viso grūdų makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojančias)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tvirtu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1.01	3.50	4.00	51.66
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/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40
Iš viso I variantas			32.15	30.52	89.14	755.15
Iš viso II variantas			14.63	26.61	98.64	691.95
Iš viso III variantas			27.21	30.22	92.13	744.88
Iš viso IV variantas			18.61	27.55	109.98	753.31

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU VVM 3,70 EUR

11-vyr. 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 bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traskia kukurūzų dribsnų plutele (tausojančis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28
II-Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojančis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53
III-Vištienos mėsos gūlišas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38
IV-Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančis) (112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškes arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančis)	4-5/104AT2	100	2.50	0.65	27.40	135.32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso I variantas			36.82	16.05	93.18	666.16
Iš viso II variantas			11.64	19.88	98.99	622.41
Iš viso III variantas			26.10	17.10	92.01	627.26
Iš viso IV variantas			15.36	29.93	77.82	631.60

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis			DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR	
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 bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05		68.70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32		29.20
Viso grūdo batonas	18/72	20	1.58	0.90	10.38		55.94
I-Orkaiteje kepti varškečiai su morkomis (tausojančias)(134/26)	7-7/162T	160	21.79	13.38	32.56		337.87
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93		87.60
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojančias)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78		159.04
III-Orkaiteje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojančias)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	
IV-Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliiai, paprika) (tausojančias)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	
Viso grūdo makaronai su ypač tūru alyvuogių aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT	100	4.61	1.97	24.55	134.56	
Virtų burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4	
Iš viso I variantas			26.84	29.37	83.52	695.71	
Iš viso II variantas			19.81	18.85	107.79	662.88	
Iš viso III variantas			28.01	24.15	91.39	684.71	
Iš viso II variantas			30.44	27.56	94.45	728.86	

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

[Signature]

11-vyr. 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 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaiteje keptas kapotas jūros lydekų maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05
II- Orkaiteje kepta daržovių ir pupelių užkepelė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24
III-Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelemis (tausojantis)	9-7/144T 4	130	21.86	0.43	0.02	101.03
IV-Orkaiteje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41
Orkaiteje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	120	2.67	6.26	24.93	166.83
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13
Sezoninės daržovės (raugini/švieži 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/krėšausės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00
Iš viso I variantas			30.52	23.22	77.82	646.14
Iš viso II variantas			15.00	22.47	70.42	594.50
Iš viso III variantas			30.13	18.19	70.96	579.12
Iš viso IV variantas			15.74	25.90	88.94	655.50

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVA 3.70 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,70 EUR

Parengė dietiste

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko