

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas



Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė
2016-09-01

LIETAVOS PAGRINDINĖ MOKYKLA

FABRIKO G. 10 JONAVA

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

11 ir vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



*Sveikos
mitybos
partneris*

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietus 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėigo (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančis)(tausojančis)	1-3/24AT1	150/20	2.64	2.13	13.33	83.16	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Pilkytų ryžių plovos su vištiena (tausojančis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26	2.30	2.78
Pilkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	1.38	1.67
Kepti orkaitėje vištiesos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančis)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31	1.25	1.51
Keptos orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojančis)	10-7/156T 2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.50	1.82
Veršketės apkepamos (9%) (tausojančis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypaz tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas epšaisiais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

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

Parengė dietikė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltiniai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Kremtinė daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0.30	0.36	
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Grietinėlyje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	1.56	1.89	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	0.72	0.87	
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjusnys su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 2	120	30.94	2.97	11.55	196.80	1.62	1.96	
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	1.12	1.36	
Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21.56	22.01	24.12	382.21	1.84	2.23	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3	
Virti grikliai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32	0.30	0.36	
Sezoninės daržovės (rauginti)/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

II savaitė

PIRMADIENIS

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

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1



Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė *[Signature]*

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kalna be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančias)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	1.25	1.51
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančias)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.60	0.73
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas (tausojančias)	SMP 410	110	19.11	11.66	10.05	260.33	1.37	1.66
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojančias)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92	1.68	2.03
Keptas orkaitėje varškėtinis (varškė 9%) su aguonomis (tausojančias)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	1.50	1.81
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojančias)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.1	3.5	9.64	74.6	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Štalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

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

Parengė dietistė

Ksenija Bolkovskaja-Stecko

2

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. motų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	baltaimiai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptos orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.37	1.66
Keptos orkaitėje įdėtų maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.60	0.73
Vištenos šlaunelių mėsos troškėnis su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	1.56	1.89
Pasukų blynėliai su bamonais	6-8/162	200	16.73	26.35	78.3	528.13	2.00	2.42
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.61	1.95
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grūdai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Virti burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo pasterintas mišinys	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stedko

1

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	baltimas, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bukių ir morkų sriuba su žaliu žirneliais(augalinis) (tausojaantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškėnys su morkų griežinėliais (tausojaantis)	11-5/102TS	130	23.04	13.33	6.12	236.70	1.56	1.89
Troškintos daržovės (tausojaantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	0.99	1.2
Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojaantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	1.25	1.51
Orkaitėje kepti žemaitiškų blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	2.30	2.78
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojaantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69	2.75	3.33
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojaantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojaantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.42
Morkų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.00	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/11	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.								

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltimal, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kalns be PVM	Kalns su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/9AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištinės kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	1.62	1.96
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojančis)	4-8/-17SAT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	0.99	1.2
Vištinės mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	1.92	2.32
Orkaitėje apkepti liesniečiai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81	2.50	3.03
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojančis)	7-3/51T	150	19.88	9.39	34.82	306.72	1.20	1.45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkinti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grūdai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virti burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti gaminiai skirti pardevimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgla (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.30	0.36
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kopūstas jūros lydekos maltinukas (tausojančis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	1.24	1.5
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojančis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.54	1.86
Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančis)	9-8/167T 2	250	26.30	5.59	22.21	244.51	2.25	2.72
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentinio sūriu (45%) (tausojančis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	0.90	1.09
Vanilinis varškės (9%) opkepas (tausojančis)	7-8/185T	200	24.78	25.39	28.96	443.51	2.30	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojančis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.00	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.00	0.3
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.00	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.35	0.42
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtųmis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

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

Parengė dietistė

Krenija Balšovskaja Stecko

5

Mokyklos direktorė

Liuda Urbonienė

