

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas



Mokyklos direktorė

Lijda Urbonienė

2016-09-01

JONAVOS "LIETAVOS" PAGRINDINĖS MOKYKLOS UPININKŲ SKYRIUS

ŠVENTOSIOS G. 7, UPININKAI, JONAVOS R.

(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

11-8 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.	Išėiga (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	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									
Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25,48	11,57	29,54	324,26	2,30	2,78	
Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69	1,38	1,67	
Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	24,55	10,27	5,9	214,31	1,25	1,51	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52	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 griekiai (augalinis)(tausojantis)	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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1,02	5,26	5,32	72,76	0,30	0,36	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/	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	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,12	0,15	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	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 dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
(tausojuantis)	1-3/28AT2	150/20	1,1	4,65	6,53	72,35	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojuantis)	11-8/162T 3	130	13,56	18,16	6,54	292,17	1,56	1,89
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojuantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29	0,83	1
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojuantis)	12-8/3T	110	21,41	8,54	8,59	197,01	1,37	1,66
Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojuantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22,58	10,25	23,31	356,75	2,50	3,03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojuantis)	4-3/59AT	100	2,00	0,10	18,36	82,50	0,25	0,3
Virti griekiai (augalinis)(tausojuantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,00	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų 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
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/medkai)	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	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	1,2	15	1,6	146	0,30	0,36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,2	4,85	23	0,12	0,15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	0,00

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

2

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė 

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,7	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82	1,62	1,96
Troskinta kiaušienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis) (100/100)	10-8/155T 1	140	27,09	6,17	2,87	175,32	1,68	2,03
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27	0,60	0,73
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81	1,50	1,81
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 griekiai (augalinis) (tausojantis)	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	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,30	0,36
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži 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	0,70	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 paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4,6	2,37	19,1	116,14	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16,73	11,44	9,59	224,70	1,37	1,66
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48	2,88	3,48
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19,86	13,05	6,70	223,85	1,44	1,74
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21,36	14,09	36,96	360,13	1,84	2,23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,25	0,3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,03	4,67	7,16	72,03	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	1,08	0,12	14,04	56,40	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 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 pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1,41	3,14	10,51	76,06	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17,07	7,63	5,54	159,07	1,10	1,33
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/198AT	300	9,50	6,23	43,73	272,60	1,65	2
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18,23	6,32	8,45	163,77	1,30	1,57
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19,57	8,1	39,52	324,78	1,20	1,45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,25	0,3
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,1	5,94	75,37	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

** Karšti ir šalti garnurai skirti nardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

5

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė *[Signature]*

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietūs 11.45 val.			Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltiniai	riebalai	angliavandeniai	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									
Grietinėlėje (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	
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 griekiai (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	
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	
Štalo 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



Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išleig
(g)

baltim
ai

riebala
i. g

angliava
ndeniai

Energinė
vertė, kcal

Kaina be
PVM

Kaina su
PVM

SRIUBOS

Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	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 (tausojantis)	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) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17	0,60	0,73
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24,82	14,36	6,59	254,92	1,68	2,03
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22,12	15,12	24,66	323,93	1,50	1,81

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34	0,25	0,3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	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

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 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 pasirenkami.

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

2


Sveikos
mitybos
partneris

Mokyklos direktorė

Liuda Urbonienė

[Signature]

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltim ai.	riebala i. p.	angliava ndeniai.	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1,28	3,20	10,61	76,41	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52	1,62	1,96
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41	0,93	1,13
Grietinė (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17,04	10,40	6,61	187,46	1,44	1,74
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13,63	20,36	60,46	470,67	1,50	1,82
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 griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,81	4,8	77,13	0,30	0,36
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukini kopūstai)	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	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	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

3

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.45val.

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Baltim ai.	Riebalai i. g	Angliava ndeniai	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1,1	4,65	6,53	72,35	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57	2,30	2,78
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10,39	12,52	39,79	309,6	1,37	1,66
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23,22	12,83	5,70	256,25	1,37	1,66
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18,4	15,51	27,03	321,51	2,50	3,03
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,25	0,3
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,32	1,96	24,52	134,54	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85	0,39	0,47
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	0,90	0,10	12,00	47,00	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
Šalio vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00



II savaitė

KETVIRTADIENIS

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

4

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltim ai.	riebala i. g	angliava ndeniai.	Energinė vertė. kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3,02	4,92	15,97	120,34	0,30	0,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekų ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20,27	10,27	5,27	202,91	1,00	1,21
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57	0,60	0,73
Orkaitėje kepta žuvis (lydekų) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	250	20,32	5,6	22,22	244,52	0,00	
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9,56	15,75	41,05	353,18	2,76	3,34
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32	0,25	0,3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43	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	6,10	25,00	0,15	0,18
Viso grūdų 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 uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

5

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė 

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	baltim ai	riebala i. g	angliavanden iai. g	Energinė vertė. kcal	Kaina 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								
Malinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01	1,37	1,66
Keptas orkaitėje lęšių malinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43	0,60	0,73
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis	10-5/102T 3	130	19,62	6,48	11,49	182,71	1,56	1,89
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 griekiai (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 tyru 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/cukini os/ 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	0,70	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
Šalio vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00	0,00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išelga (g)	balta ai	riebala i. g	angliavanden iai. g	Energinė vertė. kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Ziedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais(augalinis)(tausojančis)	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 troškiny su morkų griežinėliais (tausojančis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,70	1,56	1,89
Troškintos daržovės (tausojančis)(augalinis)	4-5/101AT 4	180	5,52	9,42	15,62	173,5	0,99	1,2
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojančis)	11-8/1T	100	18,10	13,03	9,11	226,43	1,25	1,51
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojančis)(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)(tausojančis)	3-3/68 AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83	0,25	0,3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	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 tyru alyvuogių aliejumi (tausojančis)	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
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	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui 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.	Išėiga (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Energinė vertė kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	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 višties kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	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)	4-8/-175AT4	180	4,26	7,43	16,88	151,53	0,99	1,2
Višties mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T2	160	18,72	4,65	9,9	156,38	1,92	2,32
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/1045	200	11,15	15,49	38,1	332,81	2,50	3,03
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 griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
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)	18/256	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,35	0,42
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/205	100	0,30	0,40	15,10	59,00	0,15	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/701	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	30/11	200	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0

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

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Mokyklos direktorė
Liuda Urbonienė *[Signature]*