

DZŪKIJOS GIMNAZIJA

PRIENŲ G.8, STAKLIŠKĖS, PRIENŲ 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 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 vaikų valgiaraštis



I savaitė

PIRMADIENIS

Pietus		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	1.50	3.14	1.35	79.80	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Pilkytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26	2.15	2.6
Pilkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	1.74	2.1
Vištienos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojantis)	10-8/184T	150	16.87	16.78	5.79	241.65	2.15	2.6
Skilandžiai su varške (9%)	6-8/176	180	19.52	17.91	47.63	495.65	1.90	2.3
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.20	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0.02
Grietinė (30%)	50	50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.2	0.3
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

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

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		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								
							0.33	0.4
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	150	1.55	2.13	7.59	55.78		
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	2.23	2.7
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	2.15	2.6
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	1.74	2.1
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	2.15	2.6
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22.66	10.09	6.49	204.95	2.15	2.6
Orkaitėje kepti lietiniai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	11-9/182T	200	21.13	24.85	27.08	447.26	2.15	2.6
Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	130	21.25	11.01	29.02	300.18	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.1	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0.02
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.2	0.3
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0	0

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

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (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	4.60	2.37	19.1	116.14	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-8/185T	120	28.62	7.66	9.93	223.85	2.23	2.7
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	4.09	2.58	8.00	71.66	2.15	2.6
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su priskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82	2.15	2.6
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27	1.74	2.1
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23.29	25.13	39.72	479.07	2.15	2.6
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.4
Virti griuliai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.25	0.3
Šalto vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išorla (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	3.51	1.9	10.48	73.01	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	2.23	2.7
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	2.15	2.6
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	1.82	2.2
Varškės (9 %) apkepas su raznomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.33	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	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

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



I savaitė <
--

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

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyř. metų amžiaus vaikų valgiarašis



11-yr. metų amžiaus vaikų valgiažaisis									
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavand. g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
PILNABŪVĖS	SRIUBOS								
	Žirnių sriuba su buvėnėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT2	150	3.94	3.11	15.82	108.68	0.33	0.4
	KARŠTI PATIEKALAI								
	Grietinė (12%) troškinta viltienos (išaukštė) su morkomis (tausojantis) (102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	2.15	2.6
	Raudoniųjų įdų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	1.82	2.2
	Kepas orkaitėje kiaušienos, miltų su morkomis (tausojantis)	10-7/14ST 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	2.15	2.6
	Varškės (9%) apkepė su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21.56	22.01	24.12	382.21	2.15	2.6
	KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
	Virti pilkinti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
	Virti grūdai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
	SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
	Pekeno kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.33	0.4
	Pekeno kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
	Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
	Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/18A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
	Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
	VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
	Serainiai vaikai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.25	0.3
	Vieno grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
	Grietinė (30%)	50	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytas trintas uogės	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3	
Stalo vanduo pasterintas apelsinai	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

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

Paruošė dietistė

[Signature]

Konija Balokskaja Steck

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs	Patekalo maistinė vertė							
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Heilga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandenis, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Klaulenos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	2.15	2.6
Kepti cukinėlės avinžirnių paslotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukini(a) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	1.82	2.2
Kepti su garais jautienos kukuliai su brokoliais(tausojantis)	12-7/143T 2	110	17.44	3.06	1.63	103.98	2.15	2.6
Klaulenos troškiny su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-5/99T	140	16.57	28.04	8.72	353.49	2.15	2.6
Keptos cukinėlės varškėtas (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	2.23	2.7
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių kotė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.33	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grūdai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir mungintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.60	0.00	9.90	60.00	0.25	0.3
Vilao grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00		0.25	0.3
Saldytas trintas jogurtas	18/19	50	0.65	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

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

Patvirtina:

Kamija Balkovskaja-Stecko

11-vyř. metų amžiaus vaikų valgareštis								
Pietūt	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Įkaitinai, g	riebalai, g	angliavand. g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Ruštėnų sriuba (augalinė) (tausojančiai)	1-3/28AT2	150	1.07	2.99	6.91	58.45	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojančiai)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	2.15	2.6
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojančiai)(augalinis)	4-8/201.2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	1.82	2.2
Vištienos kepsenys SMP 10-5/ 201	SMP 10-5/ 201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	2.23	2.7
Vištienos šlaunelių mėsos troškėnys su daržovėmis (bulvės, morkos, šaliej žirneliai) ir ciberole (tausojančiai)	10-5/116T.2	200	31.56	8.1	17.56	269.41	2.15	2.6
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojančiai)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	2.23	2.7
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojančiai)	6-8/165T	200	13.16	17.42	51.30	366.35	2.23	2.7
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13.63	20.36	60.46	470.67	2.07	2.5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančiai)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.60	135.32	0.33	0.4
Virti grikiai (augalinis)(tausojančiai)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virti brokolių salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virti brokolių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20.5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.25	0.3
Vieno grūdo ruginė duona	18/70.1	20	1.48	0.33	8.56	43.04	0.02	0.03
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintės uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1.1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

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

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
	Pateiktas pavadinimas	Rp. Nr.	Užaga (g)	baltaimiai, g	riebalai, g	angliavand. g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM
SRIUBOS								
	Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojančiai)	1-3/55AT	150	2.17	0.26	7.88	42.52	0.33
KARŠTI PATIEKALAI								
	Kiaulienos mugarinės kepinys su sezamo sėklomis (tausojančiai)	10-8/195T	120	26.16	16.73	11.35	302.76	2.23
	Kiaulienos mėsos ir daržovių sriuba (tausojančiai)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.15
	Daržovių (šalt špinatai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) sriuba (augalinis)(tausojančiai)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	1.82
	Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avilų sėlenomis (tausojančiai)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	2.15
	Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsą (tausojančiai)	11-8/5 T	200	18.04	17.86	30.38	354.21	2.31
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
	Virti pilkysti ryžiai (augalinis)(tausojančiai)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33
	Virti griekai (augalinis)(tausojančiai)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33
	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojančiai)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.33
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	0.33
	Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33
	Virti brokolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33
	Virti brokolių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33
	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33
	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33
	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33
	Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33
	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
	Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.25
	Viso grūdo ruginė duona	18/20 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.07
	Grietinė (10%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
	Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.43	0.20	4.85	23.00	0.25
	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	3.00	4.00	0.00



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Pietukalo maistinė vertė						
Pietukalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išleigė (g)	baltaimė (g)	riebalai (g)	angliavand. šaltai (g)	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančio)	1-3/38A72	150	1.41	3.14	10.51	76.06	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaiteje lydekos ir laišos maitinukas (tausojančio)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	0.90	2.7
Keptas orkaiteje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maitinukas (augalinis) (tausojančio)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	1.82	2.2
Keptas orkaiteje natūralus žuvies (lydeka) pjeusnis (tausojančio)	9-8/163T 2	120	21.03	5.53	2.18	142.65	2.23	2.7
Orkaiteje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančio)	9-8/167T 1	250	20.32	5.6	22.22	244.52	2.15	2.6
Varškės (9%) apkepęs su kokosų drožlėmis (tausojančio)	7-8/189T	200	25.01	27.91	30.04	471.42	2.23	2.7
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojančio)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.33	0.4
Virti pilkyti ryšiai (augalinis)(tausojančio)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grūdai (augalinis)(tausojančio)	5-3/33 AT	100	6.14	1.58	33.63	172.80	0.33	0.4
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuoglių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuoglių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.32	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuoglių aliejumi ir čirina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuoglių aliejumi ir čirina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuoglių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuoglių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuoglių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Serontiniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/20 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

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

Parengė daktarė

Kemija Raikinskaja-Stocko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/28AT 2	150	1.10	4.65	6.53	72.35	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančis)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	2.23	2.7
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	1.82	2.2
Vištenos šlaunelių mėsos troškėnis su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	2.23	2.7
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/162	200	16.73	26.35	78.3	528.13	2.07	2.5
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	2.31	2.8
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grikliai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir ragintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

III savaitė

PRIMADENIS

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	batimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57	0.39	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškynys su morkų griežinėliais (tausojančis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.70	2.23	2.7
Troškintos daržovės (tausojančis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	1.82	2.2
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojančis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	2.23	2.7
Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojančis)	11-8/175T	120	13.22	5.1	1.82	141.36	2.23	2.7
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	2.56	3.1
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.33	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grikiiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Šalio 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.**

Ksenija Balkovskaja-Stecko



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Baltimai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21AT	150	2.71	6.39	14.55	126.53	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištenos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	2.23	2.7
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	1.82	2.2
Vištenos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	2.15	2.6
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81	2.15	2.6
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/51T	150	19.88	9.39	34.82	306.72	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	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

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsėga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	4.65	4.13	14.34	113.07	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepamas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	2.15	2.6
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	1.82	2.2
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	10-8/200T	120	25.13	14.20	10.80	274.95	2.15	2.6
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	200	25.89	21.6	30.05	418.23	2.23	2.7
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.60	256.72	2.15	2.6
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.33	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.3	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.2	0.3
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0	0

III savaitė

KETVIRTADIENIS

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsėga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150	3.74	5.1	20.73	143.79	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekės maitinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	0.90	2.6
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.82	2.2
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	130	21.86	0.43	0.02	101.03	2.23	2.7
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	2.23	2.7
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	200	24.78	25.39	28.96	443.51	2.31	2.8
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.33	0.4
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.4
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	0.33	0.4
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33	0.4
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33	0.4
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33	0.4
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33	0.4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33	0.4
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.33	0.4
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33	0.4
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.33	0.4
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.25	0.3
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25	0.3
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 pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

PENKTDIENIS