

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

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

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) (tausojančias)	1-3/39AT2	150	1.5	3.14	1.35	79.80	0.33	0.4	
KARŠTI PATIEKALAI									
Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojančias)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2	2.07	2.5	
Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22	1.65	2	
Vištienos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojančias)	10-8/184T	120	13.49	13.48	4.62	193.78	2.07	2.5	
Sklandžiai su varške (9%)	6-8/176	150	16.26	14.92	39.69	413.04	1.82	2.2	
Varškės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T3	140	17.50	11.99	29.14	294.46	2.07	2.5	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4	
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	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	0.40	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	1.2	15	1.6	146	0.25	0.3	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.25	0.3	
Štalo 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

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	150	1.55	2.13	7.59	55.78	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnis (tausojantis)	10-8/185T	100	20.93	11.83	8.86	228.43	2.15	2.6
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	100	10.44	13.96	5.02	214.75	2.07	2.5
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	1.65	2
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	80	15.76	6.39	6.25	145.79	2.07	2.5
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 2	90	18.54	8.25	5.31	167.69	2.07	2.5
Orkaitėje kepti lietiniai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	11-9/182T	150	15.84	18.63	20.31	335.44	2.07	2.5
Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	110	17.94	9.32	23.91	251.28	2.07	2.5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	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	0.40	0.00	6.10	25.00	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	1.2	15	1.6	146	0.25	0.3
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.25	0.3
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.25	0.3
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	0

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



6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	šviežia (g)	baitymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	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 (tausojančis)	10-8/185T	100	23.82	6.3	8.25	185.55	2.15	2.6
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančis)(85/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27	2.07	2.5
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)	10-8/170T 1	90	19.06	5.11	6.78	149.43	2.07	2.5
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojančis)	10-5/165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69	2.07	2.5
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	1.65	2
Orkaitėje kepti lėtiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojančis)	10-9/182T	150	17.46	18.84	29.79	359.30	2.07	2.5
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančis)	7-8/160T 2	110	21.875	14.673	19.956	310.39	2.07	2.5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkinti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti griekiai (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 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	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
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 pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (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	100	20.93	11.83	8.86	228.43	2.15	2.6
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42	2.07	2.5
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	1.65	2
Varškės (9 %) apkepamas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11	2.07	2.5
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
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
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	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

6-10 metų amžiaus vaikams								
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								
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/54AT	150	2.09	1.64	11.31	68.25	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13.97	6.24	4.53	130.14	2.07	2.5
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	240	6.00	4.99	34.99	210.09	1.65	2
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98	2.07	2.5
Varškės (9%) apkepamas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	160	21.83	14.93	32.72	352.50	2.07	2.5
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47	2.07	2.5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.33	0.4
Virti pilyti 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
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-5/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.25	0.3
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.00	0

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

Parengė dlelė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietus	Pietukalo maistinė vertė						
	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	Enarginė vertė, kcal	Kaina be PVM
Pietukalo pavadinimas							Kaina su PVM
SRIUBOS							
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/24AT2	150	3.94	3.31	15.82	108.58	0.33
KARŠTI PATIEKALAI							
Grietinė (12%) troškinta vištienos mėsa su morkomis (tausojančis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76	2.07
Raudonųjų (gelių) troškintų su daržovėmis (augalinis) (tausojančis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05	1.65
Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojančis)	10-8/170T	90	19.06	5.11	6.78	149.43	2.07
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančis)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	2.07
IV-Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojančis) (170/30)	7-3/66T	200	20.35	21.05	23.11	363.41	2.07
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKINAI**							
Virti pilkinti ryžiai (augalinis) (tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33
Virti grietinė (augalinis) (tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKINAI**							
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
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
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir rūgintais 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
Cukinių, 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	0.40	0.00	6.10	25.00	0.25
Vieno grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02
Grietinė (30%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25	0.3
Saldytų krintos uogės	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25
Šviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.25
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.25
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti parduimui yra laisvai pasirinkami.

Parngė dietistė

Kunija Balčiūnaitė-Stieck

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė						
	Rp. Nr.	Išveža (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavand. šaltiniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM
Patiekalo pavadinimas							Kaina su PVM
SRIUBOS							
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojaanti)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14	0.33
KARŠTI PATIEKALAI							
Klaulienos mėsainiai su sezamu sėklomis (tausojaanti)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32	2.07
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (tausojaanti)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51	1.65
Kepti su garais pjaudienos kukuliai su brokoliu (tausojaanti)	12-7/143T	90	14.27	2.51	1.34	85.07	2.07
Klaulienos troškėnis su morkomis ir salierais (tausojaanti)	11-5/99T	120	14.2	24.03	7.48	303.01	2.07
Keptos orkaitėje varškėtinės (varškė 9%) su agurkais (tausojaanti)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09	2.15
KARŠTAS GAMINYRAS PASIRINKTINAI**							
Bulvių kepti (tausojaanti)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.33
Virti pilkinti ryžiai (tausojaanti)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33
Virti grūdai (tausojaanti)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.33
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**							
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojaanti)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.33
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojaanti)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33
Virti burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (tausojaanti)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.33
Virti burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (tausojaanti)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.33
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (tausojaanti)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.33
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojaanti)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.33
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (tausojaanti)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (tausojaanti)	2-1/19A	100	1.21	9.79	5.16	113.02	0.33
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojaanti)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.33
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojaanti)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	48.96	0.33
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI							
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.25
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	70	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25
Saldytos trintės uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.25
Šviežio (42%) grietinės (30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00

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

Parengė dietė

Kremija Jankovskaja-Siecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis									
Pietūs	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė						
			Išleiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energijos vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS									
Ruginių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT2	150	1.07	2.99	6.91	58.45	0.33	0.4	
KARŠTI PATIEKALAI									
Troškintas vištenos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/14BT	100	19.00	3.29	6.41	131.27	2.07	2.5	
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201.1	140	11.01	7.79	15.57	155.16	1.65	2	
Vištenos filė keptas	SMP 10-5/ 110	100	23.6	3.66	4.30	151.33	2.15	2.6	
Vištenos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, salotų žiedėliai) ir čiberiole (tausojantis)	10-5/116T.1	140	22.09	5.67	12.29	188.58	2.07	2.5	
Orkaitėje keptas vištenos šlaunelis (tausojantis)	10-7/146T.2	90	17.7	4.65	14.64	171.45	2.07	2.5	
Grietinėje (10%) troškinta vištenos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163.T	100	14.20	8.66	5.50	156.21	2.07	2.5	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	160	10.52	18.08	32.4	352.32	2.15	2.6	
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojantis)	6-8/165T	160	10.52	13.93	41.04	293.08	2.15	2.6	
Mieliniai blynai	6-8/165	100	8.57	13.57	38.30	313.86	1.82	2.2	
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 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	
Cukrinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-3/16A	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	6.40	23.40	92.00	0.25	0.3	
Vieno grūdo ruginė duona	18/20.1	20	1.48	0.32	8.56	43.64	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 apelsinais	30/1.1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pildyti vieniems ir kitiems pasirenkami.

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso g	baltaiečiai g	riebalai, g	angliesvand. angiai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM
SHUBOS								
	Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojančiai)	1-3/SSAT	150	2.17	0.26	7.88	42.52	0.33
KARŠTI PATIEKALAI								
	Kiaulienos nugarinės kepsnys su sezamo sėklomis (tausojančiai)	10-8/195T	100	21.81	13.95	9.46	252.31	0.40
	Kiaulienos mėsos ir daržovių rėžoto (tausojančiai)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93	2.07
	Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, bediniai kopūstai) rėžoto (augalinis)(tausojančiai)	4-5/102AT2	200	7.53	10.02	31.84	247.69	1.65
	Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avinų sėlenomis (tausojančiai)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.96	2.07
	Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojančiai)	11-8/5 T	180	16.23	16.07	27.34	318.78	2.23
KARŠTAS GAMINYS PASIRINKINAI**								
	Virti pilkėti ryžiai (augalinis)(tausojančiai)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33
	Virti grikių (augalinis)(tausojančiai)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15
	Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančiai)	6-3/61AT	100	4.60	1.97	24.54	134.55	0.33
0.4								
	Pykinto kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/1A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.33
	Pelno kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.33
	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
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raizieniais 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	17.00	47.00	0.25
	Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.02
	Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.25
	Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	21.00	0.25
	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaaraštas								
Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėjęs (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavand. mmol, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančiai)	1-3/19AT2	150	1.41	3.14	10.51	76.06	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir laišos maitinukas (tausojančiai)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33	2.15	2.6
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maitinukas (augalinis) (tausojančiai)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60	1.65	2
Keptas orkaitėje natūralus žuvis (lydeką) pjausny (tausojančiai)	9-8/163T 1	100	17.53	4.61	1.82	118.88	2.15	2.6
Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančiai)	9-8/167T 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17	2.07	2.5
Varškės (9%) agurkas su kokosų drožienomis (tausojančiai)	7-8/189T	160	20.02	22.47	24.33	379.65	2.15	2.6
Bulvių plokštainis su grietine (30%)180/20	4-8/170 6	200	8.47	12.07	36.72	297.42	2.07	2.5
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų kotė (tausojančiai)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.33	0.4
Virti pilkysti ryšiai (augalinis)(tausojančiai)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti grikių (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)	2-1/77A	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 tyrų alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.84	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 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 alyvuogių aliejumi (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
VAKAI, UŽKANDAI, PAGAIDAI, GĖRIMAI								
Serpininiai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.25	0.3
Vieno 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
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	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 patrenkami.

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

PIRMADIENIS

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) (tausojančias)	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 (tausojančias)	10-7/145T2	90	16.93	5.67	11.4	164.4	2.15	2.6
Keptas orkaitėje lengvų maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45	1.65	2
Vištenos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60	2.15	2.6
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/176	150	12.56	19.54	58.74	394.06	1.90	2.3
Keptas orkaitėje varškėtinis (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	2.31	2.8
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	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	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
Stalo vanduo paskanintas mėtųmis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Siecko

6-10 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								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57	0.33	0.4
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29	2.15	2.6
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59	1.65	2
Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15	2.15	2.6
Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	11-8/175T	100	11.04	4.25	0.76	117.80	2.15	2.6
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39	2.48	3
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	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
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
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.

6-10 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								
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 vištienos kepsnėlis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	24.54	3.00	9.23	162.74	2.15	2.6
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34	1.65	2
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	140	16.59	6.00	8.66	155.21	2.07	2.5
Orkaitėje apkepti lletiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)	6-6/104 S	170	8.63	9.17	32.39	282.89	2.07	2.5
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	7-3/51T	130	17.23	8.14	30.18	265.82	2.07	2.5
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 grikeliai (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

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išleiga
(g)

baltimai,
g

riebalai,
g

angliavandeniai,
g

Energinė vertė,
kcal

Kalna be
PVM

Kalna su PVM

SRIUBOS

Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/36AT	150	4.65	4.13	14.34	113.07	0.33	0.4
---	----------	-----	------	------	-------	--------	------	-----

KARŠTI PATIEKALAI

I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojančis)(117/23)	7-7/162T	140	19.07	11.71	28.49	295.64	2.07	2.5
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojančis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32	1.65	2
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoniškais žolelėmis(tausojančis)	10-8/200T	100	20.95	11.84	9.00	229.13	2.15	2.6
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojančis)	11-7/144T 8	90	14.06	7.86	5.22	147.98	2.07	2.5
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojančis)	11-8/169T	100	16.36	10.86	6.06	187.53	2.07	2.5
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojančis)	11-8/170T	150	19.46	16.31	23.02	316.75	2.15	2.6

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojančis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.33	0.4
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.33	0.4
Virti griekiai (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
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	0.02	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

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

PENKTADIENIS

6-10 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								
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 maltinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25	2.07	2.5
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90	1.65	2
Kepta su garais iliesa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48	2.15	2.6
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76	2.15	2.6
Vanilinis varškės (9%) apkepęs (tausojantis)	7-8/185T	160	19.83	20.46	23.47	357.32	2.23	2.7
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	0.33	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	0.40	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
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.40	0.48
Stalo vanduo paskanintas mėtų	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

Kscenija Balkovskaja-Stecko