

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro
specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Manų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-6	200	4,74	1,45	42,66	209,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,44	9,23	61,41	381,91

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	150	21,57	18,09	36,92	400,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,05	24,09	37,54	458,68

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-20	150/5	3,99	4,26	15,84	107,05
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			6,67	4,71	43,84	229,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-30	75	14,66	9,39	5,26	152,23
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
2. Kepti kiaušienos gabaliukai su svogūnais	MP/K-35	75/20/20	22,36	15,29	8,30	260,35
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiaušienos ir ryžių kukuliu:			19,74	17,30	30,07	330,93
2. Iš viso su kiaušienos gabaliukais:			27,02	18,69	32,49	394,10
1. Iš viso dienos davinio su kiaušienos kukuliu:			59,90	55,33	172,86	1401,32
2. Iš viso dienos davinio su kiaušienos gabaliukais:			67,18	56,72	175,28	1464,49

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-5	200	5,10	3,50	29,34	163,93
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)		50	0,40	0,10	8,00	32,00
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,96	13,81	50,62	372,03

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP-22	140	8,54	13,52	47,85	341,15
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			9,84	15,03	62,11	417,35

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,18	3,77	36,98	189,19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) arba	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,40	6,84	2,08	69,76
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su kalakutienos kukuliu:			17,92	24,90	19,51	371,14
2. Iš viso su kepta vištienos file:			21,65	20,99	23,89	364,61
1. Iš viso dienos davinio su kalakutienos kukuliu:			43,90	57,51	169,22	1349,71
2. Iš viso dienos davinio su vištienos file:			47,63	53,60	173,60	1343,18

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,42	23,20	44,76	483,31

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	KU-7	60/60/75	28,28	11,26	33,05	355,56
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,08	11,46	49,05	419,56

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-21	150/5	5,32	4,48	22,90	146,38
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			7,62	4,88	48,50	257,38

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	80/30	20,11	12,96	2,49	210,59
2. Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės	GD-2	70	1,58	0,08	14,46	63,99
Morkų salotos su aliejumi	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su troškinta kalakutiena:			22,61	16,22	22,64	322,64
2. Iš viso su vištienos maltiniu:			19,76	16,05	23,77	311,31
1. Iš viso dienos davinio su troškinta kalakutiena:			81,73	55,76	164,95	1482,89
2. Iš viso dienos davinio su vištienos maltiniu:			78,88	55,59	166,08	1471,56

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kukurūzų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-10	200	3,28	1,35	36,45	163,20
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	15/15	3,30	3,77	11,67	94,80
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			11,06	7,93	72,34	397,40

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/K-41	160/80	28,96	17,42	37,44	423,50
Agurkas		40	0,30	0,00	1,40	6,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,26	17,42	38,84	429,50

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			9,34	7,03	38,59	248,37

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Lašišos maltinis (tausojantis)	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			24,05	21,66	24,38	378,37
2. Iš viso su lašišos kotletas:			23,39	20,49	27,94	389,41
1. Iš viso dienos davinio su kepta lašiša:			73,71	54,04	174,15	1453,64
2. Iš viso dienos davinio su lašišos maltiniu:			73,05	52,87	177,71	1464,68

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Miežinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-1	200	3,70	1,45	33,85	158,58
Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė	ŠU-10	40/7/50	18,82	9,20	17,44	234,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,52	10,65	51,29	392,83

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,79	16,10	43,28	385,56

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,60	4,74	35,23	193,09

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Ryžių troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
2. Bulvių plokštainis su vištiena	BP-4	110/60	19,67	11,34	24,47	277,22
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiaušiena:			26,69	25,61	39,60	484,36
2. Iš viso su bulvių plokštainiu ir vištiena:			21,56	23,56	30,01	411,85
1. Iš viso dienos davinio su ryžių troškiniu ir kiaušiena:			70,60	57,10	169,40	1455,84
2. Iš viso dienos davinio su bulvių plokštainiu ir vištiena			65,47	55,05	159,81	1383,33

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-8	200	4,89	2,46	31,51	161,90
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	20/20	8,12	9,84	17,34	189,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,29	12,38	54,01	374,80

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-9	150/5	1,69	4,07	11,61	88,92
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			3,99	4,47	37,21	199,92

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais (tausojantis) ir pomidorų padažu arba	MP/K-35	75/20/20	22,36	15,29	8,30	260,35
2. Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-9	90	12,57	16,48	5,59	219,81
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiaulienos gabaliukais:			24,81	21,63	22,44	380,90
2. Iš viso su kiaulienos kukuliu:			15,44	27,33	20,35	385,31
1. Iš viso dienos davinio su kiaulienos gabaliukais:			63,04	57,31	152,71	1363,42
2. Iš viso dienos davinio su kiaulienos kukuliu:			53,67	63,01	150,62	1367,83

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Perlinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-9	200	3,53	1,63	35,32	164,25
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir varškės sūris 22%	ŠU-12	30/5/20	6,28	9,53	15,80	174,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,81	11,16	51,12	338,85

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-5	150	19,85	25,64	31,05	432,45
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,11	25,74	36,91	455,53

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			8,04	4,81	46,82	244,02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta vištiena su daržovėmis ir kokoso pienu (tausojantis) arba	MP/P-42	80/40	20,72	9,23	4,47	181,20
2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,40	6,84	2,08	69,76
Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (neraf.)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su troškinta vištiena:			25,63	16,39	27,68	358,91
2. Iš viso su kepta vištienos filė ir padažu:			23,69	19,28	31,91	395,26
1. Iš viso dienos davinio su troškinta vištiena:			63,59	58,10	162,53	1397,31
2. Iš viso dienos davinio su kepta vištienos filė ir pad.:			61,65	60,99	166,76	1433,66

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Grikių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-2	200	5,14	2,24	35,89	186,60
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	20/20	4,44	5,24	15,56	126,40
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			10,60	8,91	60,55	365,30

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	150	21,57	18,09	36,92	400,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,05	24,09	37,54	458,68

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,30	5,37	39,43	214,24

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Vištienos maltinis (tausojantis) arba	MP/P-7	80	16,84	8,28	3,00	154,31
2. Kepta paukštienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis)	MP/P-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	60	3,44	1,12	18,73	92,93
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su vištienos maltiniu:			21,87	18,09	27,98	352,30
2. Iš viso su paukštienos blauzdele:			23,36	22,31	25,49	388,28
1. Iš viso dienos davinio su vištienos maltiniu:			58,82	56,46	165,50	1390,52
2. Iš viso dienos davinio su paukštienos blauzdele:			60,31	60,68	163,01	1426,50

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-3	200	3,62	1,16	39,60	189,40
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-3	30/5/20	6,94	10,83	13,96	181,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,84	12,07	58,72	394,50

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su kiauliena, alyvuogėmis, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-8	60/60/75	27,15	20,31	33,27	432,66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,15	20,31	33,27	432,66

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-26	150/20	9,42	7,79	15,93	166,44
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			11,72	8,19	41,53	277,44

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
2. Kepta žuvis (tausojantis)	ŽP-27	75	14,51	5,99	4,05	130,28
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir alyvuogių aliejumi	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pomidoras		30	0,27	0,06	0,96	4,20
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			22,91	24,11	18,60	373,86
2. Iš viso su kepta žuvimi:			18,36	19,61	24,55	339,96
1. Iš viso dienos davinio su kepta lašišos filė:			72,62	64,68	152,12	1478,46
2. Iš viso dienos davinio su kepta žuvimi:			68,07	60,18	158,07	1444,56

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Virta bolivinė balanda su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	GK-2	60	3,55	3,31	15,94	106,23
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	GD-34	20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,81	19,71	24,78	351,03

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	135	20,48	16,33	34,08	364,50
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,74	16,43	39,94	387,58

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,06	4,81	37,33	201,82

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų makaronų troškiny su kiauliena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KJ-45	120/70	24,38	15,64	28,13	353,42
2. Virtų bulvių kotletas su kiaulienos įdaru	BP-9	110/40	13,07	15,74	36,64	336,06
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Agurkų ir cukinijų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtų makaronų troškiniu:			25,24	15,89	30,66	367,32
2. Iš viso su virtų bulvių kotletais:			14,65	24,99	40,10	437,86
1. Iš viso dienos davinio su virtų makaronų troškiniu			67,85	56,84	132,71	1307,75
2. Iš viso dienos davinio su virtų bulvių kotletu:			57,26	65,94	142,15	1378,29

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-5	200	5,10	3,50	29,34	163,93
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			12,80	12,73	57,89	388,32

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	140	16,66	12,83	23,21	275,19
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,26	20,33	23,99	348,44

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-8	150/5	4,57	4,31	15,96	116,09
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			7,25	4,76	43,96	238,84

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kiaulienos suktinukas su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis) arba	MP/K-29	75	25,19	17,61	3,21	271,25
2. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	MP/K-2	70	11,62	3,44	1,60	114,45
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Keptos bulvių lazdelės	GD-6	70	1,80	1,09	16,47	81,74
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiaulienos suktinuku:			27,98	22,89	22,66	403,94
2. Iš viso su kiaulienos maltiniu:			14,87	15,56	23,13	316,90
1. Iš viso dienos davinio su kiaulienos suktinuku:			65,29	60,71	148,50	1379,54
2. Iš viso dienos davinio su kiaulienos maltiniu:			52,18	53,38	148,97	1292,50

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,42	23,20	44,76	488,31

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,18	3,77	36,98	189,19

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta paukštienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis) arba	MP/P-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
2. Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis) su svogūnais ir pomidorų padažu	MP/P-36	75/20/20	17,55	14,08	8,30	225,58
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	70	4,01	1,31	21,85	108,42
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su paukštienos blauzdele:			23,51	17,99	27,99	358,82
2. Iš viso su keptais vištienos gabaliukais:			22,73	19,57	35,78	394,11
1. Iš viso dienos davinio su paukštienos blauzdele:			71,06	63,79	148,78	1444,12
2. Iš viso dienos davinio su keptais vištienos gab.::			70,28	65,37	156,57	1479,41

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Manų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-6	200	4,74	1,45	42,66	209,00
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Sumuštinų duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,48	11,74	61,10	409,00

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru	VP-12	60/45	11,57	13,65	26,94	274,25
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,93	17,50	40,15	381,33

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			4,06	4,81	37,33	201,82

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta vištienos filė (tausojantis) arba	MP/P-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
2. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	70	14,65	9,19	2,24	154,32
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulgur kruopos	GK-30	60	3,90	3,00	20,40	129,22
Salotos su ridikėliais, agurkais, sėklomis ir alyvuogių aliejumi	DS-10.1	50	1,09	4,27	2,46	50,23
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su kepta vištienos filė:			24,09	17,16	31,30	377,19
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais:			20,36	21,07	26,92	383,72
1. Iš viso dienos davinio su vištienos filė:			56,56	51,21	169,88	1369,34
2. Iš viso dienos davinio su kalakutienos kukuliu:			52,83	55,12	165,50	1375,87

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Grikių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis, tausojantis)	KP-2	200	5,14	2,24	35,89	186,60
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	20/20	8,12	9,84	17,34	189,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,26	12,08	53,23	375,60

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas

14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	S-27	150	5,32	4,94	18,26	138,32
Keptas obuolių pyragas	MP-13	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,91	15,26	48,03	372,03

Pietūs

10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			3,92	5,32	37,03	202,49

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	90	18,86	16,16	3,74	244,98
2. Kepta lašišos filė (tausojantis)	ŽP-1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Bulvių košė	GD-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			21,66	23,96	20,96	387,60
2. Iš viso su kepta lašišos filė:			22,32	25,13	17,40	376,56
1. Iš viso dienos davinio su lašišos maltiniu:			50,75	56,62	159,25	1337,72
2. Iš viso dienos davinio su kepta lašišos filė:			51,41	57,79	155,69	1326,68

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu 2,5%	KP-11	50/100	7,40	3,80	45,40	246,00
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-9	20/30	5,13	3,48	13,89	106,96
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,53	7,28	59,29	352,96

Vakarienė arba pusryčiai 2 variantas 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių lazdelės su troškintu šaldytų daržovių mišiniu (augalinis, tausojantis)	AP-1	100/80	4,57	6,36	22,50	170,21
Salotos su agurkais, ridikėliais ir virta vištienos filė	ŠU/S-1	50/40	12,49	3,88	1,68	90,87
Kefyras 2,5%	G-3	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			22,16	13,99	31,53	351,08

Pietūs 10:10 val.

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Duona		20	1,50	0,20	9,60	47,00
Vaisiai		100	0,80	0,20	16,00	64,00
Iš viso:			8,04	4,81	46,82	244,02

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų makaronų troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KP-37	120/70	21,40	11,76	28,13	323,82
2. Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/80	25,52	22,39	34,99	437,63
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su makaronais ir troškinta vištiena:			22,55	16,00	33,56	383,37
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiauliena:			26,67	26,63	40,42	497,18
1. Iš viso dienos davinio su makaronų troškiniu:			65,28	42,08	171,20	1331,43
2. Iš viso dienos davinio su ryžių troškiniu:			69,40	52,71	178,06	1445,24

Pastabos:

1. * Įstaigoje, kurioje organizuojami du maitinimai per dieną (pusryčiai ir pietūs), pusryčių košei gaminti vietoj augalinio gėrimo galima naudoti pieną.

2. Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

