

I savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos*		20	0,2	0	2,22	2,60
Traputis su fermentiniu sūriu 45%	8S	1/20	8,30	6,40	0,02	127,70
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,85	9,83	35,13	389,70

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepti konvekciniėje kiaulienos gabaliukai pomidorų padaže (tausojantis)	11A	50/15	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Žali žirneliai (augalinis)	49S	30	1,92	0,12	3,30	24,90
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,21	32,63	67,24	654,98

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su varške (9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Trintos uogos*		20	0,2	0	2,22	2,60
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			14,98	18,19	32,15	339,31

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49,04	60,65	134,52	1383,99
--------------	--------------	---------------	----------------

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

I savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė (5%)	GV	100	11,00	5,00	2,50	99,00
Trintos uogos*		20	0,20	0	2,22	2,60
Sviestinis kruasanas		25	1,63	5,10	9,55	91,75
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Kakava su pienu (su sumažintu cukraus kiekiu)	4G	200	4,24	3,35	22,24	144,13
Iš viso:			12,83	10,10	14,27	371,80

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris“, (augalinis) (tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais vištienos kukuliai su sėzamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,91	10,69	4,77	203,03
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100 AT	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	50	0,74	1,29	5,24	35,52
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,84	22,49	65,54	584,00

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis)	66A	150/20	10,10	8,30	27,10	223,00
Pomidorų padažas (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Kepti orkaitėje obuoliai su cinamonu (augalinis) (tausojantis)	2-1/25A	70	27,18	5,55	17,43	97,50
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,47	13,91	52,05	374,82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

81,14	46,50	131,86	1330,62
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

I savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas konvekciniėje omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3	70(42,4/5,6/32/)	3,08	4,70	17,15	123,26
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,00	21,56	23,21	358,60

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50 (20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
Ryžių plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			38,34	31,30	81,90	602,87

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnelėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163 AT	150	3,5	8,93	30,66	217,04
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Grikių trapučiai		10	1,16	0,00	6,42	35,10
Pienas 2,5%		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,31	18,73	49,78	385,97

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

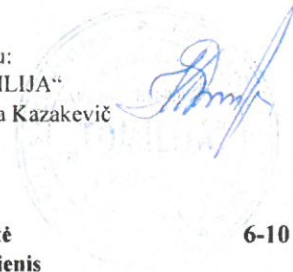
71,65	71,59	154,89	1347,44
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



I savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	250	6,61	2,97	60,25	294,19
Jogurtas "JUMS" 2.5%rieb. su morkomis ir apelsinai		125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,24	14,47	74,35	382,94

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis * (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis (augalinis) (tausojantis)	4-5/102AT	140				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			30,41	20,47	74,52	609,11

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Morkų pyragas	15-8/165	60	4,42	8,97	17,00	166,43
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,78	14,79	61,83	439,57

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55,43	49,73	210,70	1431,62
--------------	--------------	---------------	----------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

I savaitė
Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200/10	8,86	4,02	40,22	235,55
Džiovintos mangų riekelės		25	0,08	2,50	21,00	85,50
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebus		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata (erškėtožiu vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,28	10,68	61,30	380,05

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
I v- Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies filė (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
II v- Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	30A	50	12,25	3,52	4,41	98,52
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
III var – Indiškas karis (augalinis) (tausojantis)	9P	100/100				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
I varinatas Iš viso:			24,97	22,32	66,89	578,61
II variantas Iš viso:			22,71	19,85	67,25	546,86

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieno dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Bulguro kruopų košė	121G	100	3,10	0,82	18,60	83,00
Pomidorų padažas (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kukurūzų trapiukai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,59	18,56	48,48	400,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

48,58	49,09	177,03	1359,50
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami j sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant j sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant j sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič