

II 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
Viso grūdo batonas su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7,57	12,68	12,55	194,66
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,42	22,51	47,68	454,06

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 miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	150	18,22	5,51	23,96	245,33
Ryžių plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	70	1,35	2,28	19,34	103,71
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
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,73	13,13	79,84	567,84

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	
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
Graikiškas jogurtas, 10 %, Braškių uogienė	18/21	20	0,70	0,70	1,00	2,34
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,42	14,09	50,65	380,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

65,57	49,73	178,17	1402,74
--------------	--------------	---------------	----------------

* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

* 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

II 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	
„Močiūtės“ košė (6 grūdų) su sviestu 82% (tausojantis)	109A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Traputis su varškės ir avokado užtepelė	8Š	1v/ 20	1,48	7,96	10,41	111,18
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,56	17,89	47,97	380,83

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	
Tiršta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	27Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Kepti konvekciniėje krosnelyje kalakutienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	70	14,00	2,79	0,78	84,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)	4-5/100T	140				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	70	2,42	5,07	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,12	14,36	82,14	568,13

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	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Varškės bandelė	14K	50	5,05	6,15	22,31	161,21
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,41	11,97	67,14	434,35

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53,09	44,22	197,25	1383,31
--------------	--------------	---------------	----------------

- * 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

II 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	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

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	
Rūgštinių-špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Perlinis kuskusas(tausojantis)	15Gar	70	2,66	0,01	1,62	78,40
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
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
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,05	30,62	35,61	609,29

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	
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos* (braškės, melynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,76	21,90	48,03	420,25

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

51,57	74,42	131,67	1449,79
--------------	--------------	---------------	----------------

* 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

II savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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
Sumuštinis su lydytu tepamu sūriu (batonas pilno grudo)	7Š	1v/ 20	4,64	7,44	14,60	146,19
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,00	13,26	59,43	419,33

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su konservuotais persikais (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100AT	140				
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 švž. vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,18	30,23	68,80	629,84

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su mėsos padažu ir sūriu (boloneg padažas) (tausojantis)	11-5/101T	160 (123/37)	13,89	3,87	33,74	225,35
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	46S	40	1,12		0,52	6,40
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% rieš		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			23,53	10,54	39,37	342,20

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

	54,03	167,60	1391,37
--	--------------	---------------	----------------

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

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

II savaitė
Pentadienis

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	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	75	4,54	4,11	24,95	172,22
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,78	21,16	31,56	387,32

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	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rie.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvis (menkė) šnicelis su sėlenomis (tausojantis)	42A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	75	1,7	2,84	12,14	80,82
II var – Konvekciniėje krosnelėje kepti „Karališki“ balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės (30%) – pomidorų padažas (tausojantis)	2Pad	30	0,71	5,21	2,85	60,86
III var – Pupelių troškynys su moliūgu ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	5-5/105AT	180				
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	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	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I var Iš viso:			21,06	27,24	55,60	558,22
II var Iš viso:			23,31	29,61	65,17	626,16

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 varškėtukai tinginėliai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	150	20,28	9,91	39,59	326,70
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Avižiniai sausainiai	16-8/166	20	1,11	0,62	6,48	35,87
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,64	13,63	49,76	408,82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

55,72	64,40	146,49	1422,30
--------------	--------------	---------------	----------------

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 55r. 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