

III 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	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Jogurtas "JUMS" 2,5% rieb. su morkomis ir apelsiniais	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,76	21,64	47,76	351,18

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	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovos su kiauliena (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Ryžių plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
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	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,22	25,50	68,03	607,17

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 *		30	0	0,65	8,00	40,30
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	22,45	53,60	450,30

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal) **49,51 69,59 169,39 1408,65**

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tūrsta šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/28AT., B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

III 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	
„Senelio“ košė (4 grūdų) su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Pilno grūdo batono skrebutis	1Š	20	1,18	1,48	6,80	46,40
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,56	4,86	79,55	399,47

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	
Ankštinių daržovių (lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvekciniėje krosnelėje kepti su garais jautienos kukulaičiai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	12-7/142T	70	10,50	4,39	6,24	106,45
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	70	4,80	50,74	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
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:			30,27	67,18	83,39	585,71

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	
Lietiniai su varške (9%)	74A	150 (100/50)	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			48,84	83,17	132,00	407,22

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

87,67	155,21	294,94	1392,40
--------------	---------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

III savaitė
Treėadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryėiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varške 9%) tinginėliai (tausojantis)	82A	100	2,52	2,17	27,43	139,13
Saldus grietinės (30%) padažas	5P	40	0,55	6,12	15,90	118,22
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			6,49	11,04	56,16	343,12

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	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajėtėje vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	50	0,69	2,45	2,76	35,83
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Indiškas karis	9P	100/100				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,69	24,72	49,64	604,07

Vakarienė 15-30-16.00 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
Pilno grūdo batono sumuštinis su virta vištienos filė ir agurkais	16Š	70(25/10/25/10)	7,56	8,50	14,21	163,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,92	14,32	59,04	436,70

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53,79	41,55	113,71	1383,89
-------	-------	--------	---------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

III 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	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Džiovinti duonvaisiai		20	1,43	2,14	15,80	85,60
Jogurtas JUMS su braškėmis 1,5% (geriamas)		150	4,50	2,25	8,70	75,00
Iš viso:			15,78	14,22	59,63	420,00

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, melynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	0,2	0,18	0,08	1,94	8,20
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Daržovių ir lešų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/103T	160				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
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:			33,10	25,20	71,71	599,40

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	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/101T	150	7,76	9,09	34,48	250,80
Traputis su medumi	8Š	1/20	0,90	0,24	24,54	85,50
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			11,84	11,84	64,05	387,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

60,72	51,26	195,39	1407,15

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

III 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	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Cukinių keksiukai	16-8/172	50	3,32	3,38	4,87	126,33
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,52	7,38	53,97	381,07

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	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (lydekų ir lašišos) filė paplotėliai (tausojantis)	101A	50	10,33	8,11	2,64	124,86
II var – Konvekciniėje krosnelėje kepti veršienos-kiaulienos voleliai (tausojantis)	26A	50	14,62	6,59	3,46	136,10
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
III var - Žiedinių kopūstų ir ryžių troškėnis su augalinė grietinėlė 15% (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I var Iš viso:			35,32	26,60	149,13	607,82
II var Iš viso:			39,61	25,08	149,95	619,06

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	
Apkepėlė su dešrelėmis ir fermentiniu sūriu 45%	82A	135	17,84	20,52	37,23	407,50
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	407,50

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

52,13	32,46	203,92	1407,63
--------------	--------------	---------------	----------------

* 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.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič