

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

JANO SNIADECKIO GIMNAZIJA MOKYKLOS G.22 ŠALČININKAI

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

___ **15** ___ **DIENŲ VALGIARAŠTIS**
11-18 metų _____

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

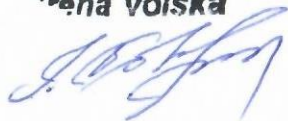
Maitinimą organizuoja:
UAB Sveikos mitybos partneris
Pusryčius ir pietus

Technologė
Olga Kostygova

Direktorė
Irena Volska

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,28	9,85	76,98	465,73
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovai su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso: I variantas			38,09	30,07	87,02	728,32
Iš viso: II variantas			14,58	22,08	98,00	644,56
Iš viso I (dienos davinio):			55,37	39,92	164,00	1194,05
Iš viso II (dienos davinio):			31,86	31,93	174,98	1110,29

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
-----------------------------------	------------------	--------------------

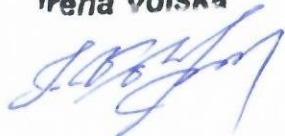
Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Mielinė bandelė su cinamonu (tausojantis)		60	5,04	7,80	33,00	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,62	10,58	65,70	411,64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
II- Cukinija įdaryta daržovėmis, ryžiais ir sūriu (tausojantis)	SMP 4-8/200 2	220	11,20	11,48	22,50	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Trintos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2,35	5,23	21,34	141,82
Gūžinių kopūstų salotos su porais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso: I variantas			33,98	28,16	71,60	677,31
Iš viso: II variantas			17,00	26,43	69,23	587,30
Iš viso I (dienos davinio):			42,60	38,74	137,30	1088,95
Iš viso II (dienos davinio):			25,62	37,01	134,93	998,94

**Direktorė
Irena Volska**



**Technologė
Olga Kostygova**



11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	SMP - 3-3/32T 4	275	9,72	6,22	50,85	294,97
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,65	7,47	84,32	463,86

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos šlaunelių mėsa troškinta su daržovėmis (tausojantis)	10-5/101T 4	100/30	17,20	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių kepsneliai (tausojantis)	4-8/162T 4	180	9,27	11,90	21,01	228,22
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Tarkuotos šviežios morkos su smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis	2-1/25A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso: I variantas			32,16	16,20	90,74	638,03
Iš viso: II variantas			24,23	20,49	93,26	654,98
Iš viso I (dienos davinio):			47,81	23,67	175,06	1101,89
Iš viso II (dienos davinio):			39,88	27,96	177,58	1118,84

Direktore
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
-----------------------------------	------------------	-----------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 4	220	9,13	7,71	45,08	286,29
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,74	16,58	76,93	523,96

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II-Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	4-8/170 4	120/80	5,85	4,41	26,09	297,44
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	40	0,27	0,12	2,91	22,1
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	40	0,78	9,00	0,84	98,21
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			35,24	30,71	91,14	782,60
Iš viso: II variantas			15,89	29,15	78,56	789,83
Iš viso I (dienos davinio):			51,98	47,29	168,07	1306,56
Iš viso II (dienos davinio):			32,63	45,73	155,49	1313,79

**Direktorė
Irena Volska**



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
-----------------------------------	------------------	---------------------

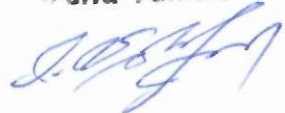
Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 4	250	7,063	4,738	36,313	216,138
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,54	8,14	55,19	340,18

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Kapotos vištienos paplotėlis (tausojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso: I variantas			32,23	34,77	88,68	797,59
Iš viso: II variantas			30,65	33,57	58,07	658,04
Iš viso I (dienos davinio):			43,77	42,91	143,87	1137,77
Iš viso II (dienos davinio):			42,19	41,71	113,26	998,22

**Direktorė
Irena Volska**



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
-----------------------------------	-------------------	--------------------

Pusryčiai 8.30val.

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)	3-3/42AT 2	200	5,46	3,2	29,42	168,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	8,274	4,464	2,4	82,872
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,25	8,18	48,72	325,57

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garuose keptos kalakutienos juostelės (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			38,38	30,05	78,29	740,35
Iš viso: II variantas			14,96	30,34	79,62	654,70
Iš viso: I (dienos davinio):			52,64	38,23	127,01	1065,92
Iš viso: II (dienos davinio):			29,21	38,53	128,34	980,27

**Direktorė
Irena Volska**



**Technologė
Olga Kostygova**



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 5	160	18,23	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Traškos morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,73	19,21	51,53	465,92

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	11-5/102T 5	110	37,24	21,54	9,89	382,40
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	59,32	525,57
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Miežinė košė (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	3,41	14,92	14,54	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
Iš viso: I variantas			48,98	45,27	82,51	934,40
Iš viso: II variantas			36,72	24,97	89,91	732,23
Iš viso I (dienos davinio):			70,71	64,48	134,04	1400,33
Iš viso: II (dienos davinio):			58,45	44,18	141,44	1198,15

**Direktorė
Irena Volska**



**Technologė
Olga Kostygova**



11-18 metų amžiaus vaikams

II savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 4	250	6,34	5,43	68,54	348,37
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,13	6,07	88,35	436,53

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%) (tausojantis)	4-5/107T 7	180	5,69	3,21	44,79	230,84
Birį grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			31,51	14,59	88,54	814,07
Iš viso II variantas			13,05	24,79	95,00	655,57
Iš viso I (dienos davinio):			38,64	20,66	176,90	1250,59
Iš viso II (dienos davinio):			20,18	30,86	183,35	1092,09

Direktore
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

II savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,71	10,03	55,09	458,19

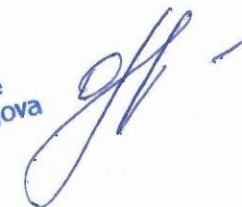
Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Maltos jautienos kepsneliai (tausojantis)	12-5/100T 3	110	22,87	14,36	5,56	242,98
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso I variantas			34,90	28,04	74,72	699,31
Iš viso II variantas			22,41	24,61	79,84	633,22
Iš viso I (dienos davinio):			47,61	38,07	129,81	1157,50
Iš viso II (dienos davinio):			35,12	34,64	134,93	1091,41

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

II savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,05	7,82	79,83	425,86

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kaptos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Kepti lietiniai blynai su mėsa (tausojantis)	10-7/143T 5	120/80	31,74	12,39	6,97	266,37
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9	0,84	88,2
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso I variantas			29,32	27,89	102,44	778,68
Iš viso II variantas			41,34	33,42	98,18	859,50
Iš viso I (dienos davinio):			38,37	35,71	182,27	1204,54
Iš viso II (dienos davinio):			50,39	41,24	178,01	1285,36

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

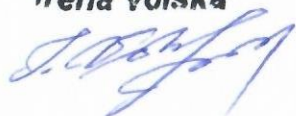
Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,88	4,44	89,48	444,28

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trinta žiedinių kopūstų isriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I Vištienos kumpeliai su pomidorais (tausojantis)	10-5/105T 4	100/30	21,35	6,84	11,15	191,51
II- Daržovių troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT 7	180	17,05	10,88	74,78	465,26
Birį grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso I variantas			33,08	21,79	83,47	663,31
Iš viso II variantas			22,26	20,95	111,28	723,71
Iš viso I (dienos davinio):			43,96	26,23	172,95	1107,59
Iš viso II (dienos davinio):			33,14	25,39	200,76	1167,99

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,07	8,07	83,53	475,05

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Mini kalakutienos kukuliai (tausojantis)	10-3/62T 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	250	18,63	18,18	32,37	359,37
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			38,35	22,48	84,34	679,79
Iš viso II variantas			24,21	35,30	74,35	703,95
Iš viso I (dienos davinio):			55,42	30,55	167,86	1154,84
Iš viso II (dienos davinio):			41,28	43,37	157,88	1179,00

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	200	11,13	6,47	58,74	337,73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,37	12,55	74,36	479,89

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių ir daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SMP1 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Jautienos befstrogenas (tausojantis)	12-5/102T 4	150	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,70
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,24	6,09	4,08	80,08
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			47,42	26,75	79,13	747,91
Iš viso II variantas			17,13	34,48	91,26	736,22
Iš viso I (dienos davinio):			64,79	39,30	153,49	1227,80
Iš viso II (dienos davinio):			34,50	47,03	165,62	1216,11

Direktore
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,21	8,17	70,85	405,75

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10-5/102T 5	240(95/145)	19,38	6,40	12,19	183,85
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Lietiniai blynai su obuoliais (tausojantis)	7-8/170T 6	200	28,75	17,82	43,44	319,24
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso I variantas			28,02	29,70	62,55	630,26
Iš viso II variantas			34,28	35,09	78,72	639,30
Iš viso I (dienos davinio):			40,23	37,87	133,40	1036,01
Iš viso II (dienos davinio):			46,49	43,26	149,57	1045,05

Direktoriė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova



11-18 metų amžiaus vaikams

III savaitė

Penktadienis

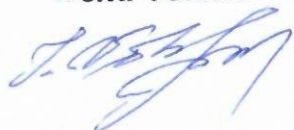
Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9,67	7,19	50,15	304,01
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,46	7,83	69,96	392,17

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,08	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais žuvis šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/146T 3	150	33,12	7,95	11,18	248,78
II- Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	SMP - 11-5/101T 5	200 (150/50)	17,37	4,84	42,18	316,43
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
Iš viso:			45,09	24,66	84,09	739,73
Iš viso II variantas			22,41	18,58	78,26	605,53
Iš viso I (dienos davinio):			55,55	32,49	154,05	1131,90
Iš viso II (dienos davinio):			32,87	26,41	148,22	997,70

Direktorė
Irena Volska



Technologė
Olga Kostygova

