

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**  
6-10 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 Voloka

6-10 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	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7,03	4,01	46,44	249,93
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 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			15,70	8,87	61,84	390,00
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	SMP 405	75/75	22,93	19,49	21,3	302,63
II- Plovai su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			29,47	31,43	65,62	570,65
<b>Iš viso: II variantas</b>			13,9	17,91	93,89	587,76
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			45,17	40,30	127,46	960,65
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			29,60	26,78	155,73	977,76

Direktore  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygova





6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
---------------------------	-----------	-------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	227,4
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,9	2,1	10,6	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,26</b>	<b>10,22</b>	<b>54,00</b>	<b>360,16</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17,01	7,44	5,26	156,04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis, ryžiais ir sūriu (tausojantis)	SMP 4-8/200 1	180	11,203	11,48	22,5	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Trintos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2,353	5,226	21,344	141,822
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>23,813</b>	<b>21,116</b>	<b>61,604</b>	<b>533,012</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>16,28</b>	<b>23,52</b>	<b>62,15</b>	<b>529,69</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>32,073</b>	<b>31,336</b>	<b>115,60</b>	<b>893,172</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>24,54</b>	<b>33,74</b>	<b>116,15</b>	<b>889,85</b>

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Trečiądienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	3-3/32T 4	220	7,342	4,878	40,678	235,98
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 2	120(90/30)	3,11	0,39	8,97	51,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,122</b>	<b>5,788</b>	<b>65,558</b>	<b>358,85</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
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	90/30	17,2	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių kepsneliai (tausojantis)	4-8/162T 4	150	9,267	11,902	21,009	228,221
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis	2-1/25A 1	90	1,073	0,909	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>31,713</b>	<b>14,439</b>	<b>87,156</b>	<b>605,899</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>22,707</b>	<b>17,812</b>	<b>75,429</b>	<b>553,391</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>42,835</b>	<b>20,227</b>	<b>152,714</b>	<b>964,749</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>33,829</b>	<b>23,6</b>	<b>140,987</b>	<b>912,241</b>

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





6-10 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	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/55AT 3	180	7,47	6,31	36,88	234,23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	125/5/20	4,15	4,67	6,98	86,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,02</b>	<b>11,38</b>	<b>56,86</b>	<b>377,96</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/141T 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
II- Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	4-8/170 3	120/80	5,85	4,41	26,09	297,44
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-1	100	3,31	0,42	32,15	145,67
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>31,67</b>	<b>24,95</b>	<b>80,7</b>	<b>674,54</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>15</b>	<b>24,8</b>	<b>74,89</b>	<b>714,01</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>43,69</b>	<b>36,33</b>	<b>137,56</b>	<b>1052,5</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>27,02</b>	<b>36,18</b>	<b>131,75</b>	<b>1091,97</b>

Direktorė  
**Irena Volska**




Technologė  
**Olga Kostygova**





6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Penktadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,543</b>	<b>8,138</b>	<b>55,193</b>	<b>340,178</b>
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	90	16,50	4,98	10,02	158,21
II- Kapotos vištienos paplotėlis (tausojantis)	10-5/112T 3	100	18,76	8,36	20,55	232,51
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	126,75
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
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>25,676</b>	<b>25,206</b>	<b>64,471</b>	<b>595,642</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>22,606</b>	<b>25,326</b>	<b>39,641</b>	<b>626,90</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>37,219</b>	<b>33,344</b>	<b>119,664</b>	<b>935,82</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>34,149</b>	<b>33,464</b>	<b>94,834</b>	<b>967,08</b>

Direktorė  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygova





6-10 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	angliava n-deniai,	
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
<b>Iš viso:</b>			14,254	8,184	48,72	325,572

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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 2	80	19,71	4,73	4,56	139,66
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	120/70/10	7,679	8,04	31,677	233,035
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556	134,565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579	83,084
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			27,97	22,21	61,005	559,089
<b>Iš viso: II variantas</b>			11,317	23,537	63,566	517,899
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			42,224	30,394	109,725	884,661
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			25,571	31,721	112,286	843,471

Direktorė  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygyova





6-10 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 3	130	14,809	14,699	13,106	243,947
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,489</b>	<b>15,579</b>	<b>41,626</b>	<b>376,667</b>
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	18,6	108,43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Netikras kiaulienos zuikis (tausojantis)	11-5/102T 2	90	15,961	9,231	4,24	163,884
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 4	170	20,713	13,485	42,016	372,282
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 1	90	1,073	0,99	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>26,644</b>	<b>18,281</b>	<b>77,776</b>	<b>582,403</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>28,063</b>	<b>17,915</b>	<b>72,466</b>	<b>564,242</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>44,133</b>	<b>33,86</b>	<b>119,402</b>	<b>959,07</b>
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			<b>45,552</b>	<b>33,494</b>	<b>114,092</b>	<b>940,909</b>

Direktorė  
 Irena Volska



Technologė  
 Olga Kostygova





6-10 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	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5,069	4,342	54,835	278,693
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,819</b>	<b>4,942</b>	<b>73,345</b>	<b>361,133</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,838	3,289	14,849	104,344
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
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 2	90	18,63	5,57	1,99	132,59
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%)	4-5/107T 5	150	4,74	2,678	37,328	192,368
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>24,398</b>	<b>10,999</b>	<b>70,279</b>	<b>604,497</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>11,388</b>	<b>16,897</b>	<b>81,347</b>	<b>523,122</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>30,217</b>	<b>15,941</b>	<b>143,624</b>	<b>965,63</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>17,207</b>	<b>21,839</b>	<b>154,692</b>	<b>884,255</b>

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





<b>6-10 metų amžiaus vaikams</b>	<b>II savaitė</b>	<b>Ketvirtadienis</b>
----------------------------------	-------------------	-----------------------

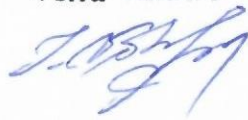
**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6,29	4,09	24,74	160,91
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,1	6,5	175
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,54</b>	<b>8,59</b>	<b>44,24</b>	<b>393,11</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I - Maltos jautienos kepsneliai (tausojantis)	12-5/100T 1	90	17,594	11,046	4,28	186,911
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 1	40	0,502	2,868	3,721	42,701
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 2	70	0,74	1,536	4,701	35,59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>29,094</b>	<b>22,132</b>	<b>69,941</b>	<b>603,111</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>20,882</b>	<b>19,758</b>	<b>70,711</b>	<b>546,831</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>39,634</b>	<b>30,722</b>	<b>114,181</b>	<b>996,221</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>31,422</b>	<b>28,348</b>	<b>114,951</b>	<b>939,941</b>

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





6-10 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	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6,65	5,69	32,42	207,52
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,2	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,19</b>	<b>6,19</b>	<b>65,22</b>	<b>345,38</b>

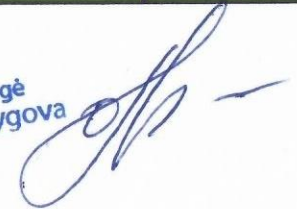
**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	9-8/165T 4	90	19,72	6,86	11,23	185,55
II-Kepti lietiniai su mėsa ir grietine (tausojantis)	10-7/143T 3	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 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A 3	90	1,15	8,767	5,049	103,706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>27,31</b>	<b>24,457</b>	<b>76,009</b>	<b>590,876</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>38,63</b>	<b>38,667</b>	<b>64,029</b>	<b>759,896</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>34,5</b>	<b>30,647</b>	<b>141,229</b>	<b>936,256</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>45,82</b>	<b>44,857</b>	<b>129,249</b>	<b>1105,276</b>

Direktorė  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygova





6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-------------	-------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		60	4,74	0,72	51	231,6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			9,22	4,12	69,88	355,64

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,709	6,387	14,553	126,533
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištiesenos kumpeliai su pomidorais (tausojantis)	10-5/105T 3	90/20	18,98	6,08	9,91	170,23
II - Daržovių troškiny (tausojantis)	5-5/107AT 3	150	9,663	6,166	42,376	263,647
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	29,31	168,29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,4	0	1,4	8
<b>Iš viso I variantas</b>			29,389	17,947	75,573	582,273
<b>Iš viso II variantas</b>			14,74	14,73	78,73	507,40
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			38,609	22,067	145,453	937,913
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			23,96	18,85	148,61	863,04

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





<b>6-10 metų amžiaus vaikams</b>	<b>III savaitė</b>	<b>Antradienis</b>
----------------------------------	--------------------	--------------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10,36	5,82	44,83	248,94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,76</b>	<b>6,67</b>	<b>66,76</b>	<b>361,9</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Mini kalakutienos kukuliai (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18,00	3,59	1,00	108,29
II- Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis (tausojantis)	SMP 4-8/201 1	200	13,8	8,35	21,69	211,89
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6,17	3,13	37,97	193,48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>28,78</b>	<b>17,72</b>	<b>75,37</b>	<b>564,95</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>19,037</b>	<b>22,935</b>	<b>62,741</b>	<b>528,447</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>43,54</b>	<b>24,39</b>	<b>142,13</b>	<b>926,85</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>33,797</b>	<b>29,605</b>	<b>129,501</b>	<b>890,347</b>

Direktorė  
**Irena Volska**



Technologė  
**Olga Kostygova**





6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
---------------------------	-------------	--------------

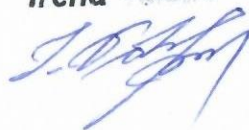
**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8,9	5,18	46,99	270,19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4,32	4,2	0,02	55,14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			13,62	9,78	60,01	382,53

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos befstrogenas (tausojantis)	12-5/102T 2	120	17,282	4,03	4,746	124,785
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5,28	13,84	31,99	273,60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,244	6,088	4,082	80,08
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
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	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			27,77	19,92	68,88	567,15
<b>Iš viso II variantas</b>			14,17	24,63	71,44	564,90
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			41,39	29,70	128,89	949,68
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			27,79	34,41	131,45	947,43

Direktore  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygova





6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-------------	----------------

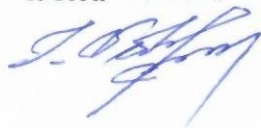
**Pusryčiai 8.30val.**

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 3	250	9,77	6,41	46,04	280,93
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			10,25	6,89	61,64	349,57

**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	24,2	153,42
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10-5/102T 1	75/75	14,909	4,921	9,373	141,422
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2,048	8,949	8,723	123,62
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 5	120/80	28,75	17,82	43,44	449,16
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	0	1,4	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			22,06	20,76	53,78	490,72
<b>Iš viso II variantas</b>			34,15	33,59	78,58	754,52
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			32,31	27,65	115,42	840,29
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			44,40	40,48	140,22	1104,09

Direktorė  
Irena Volska



Technologė  
Olga Kostygova





<b>6-10 metų amžiaus vaikams</b>	<b>III savaitė</b>	<b>Penktadienis</b>
----------------------------------	--------------------	---------------------

**Pusryčiai 8.30val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,85</b>	<b>6,63</b>	<b>61,6</b>	<b>341,5</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22,08	5,3	7,46	165,85
II- Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T 4	180 (120/60)	13,887	3,873	33,738	225,352
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso:</b>			<b>31,017</b>	<b>16,899</b>	<b>66,085</b>	<b>541,388</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>18,202</b>	<b>13,489</b>	<b>67,806</b>	<b>466,325</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>39,867</b>	<b>23,529</b>	<b>127,685</b>	<b>882,888</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>27,052</b>	<b>20,119</b>	<b>129,406</b>	<b>807,825</b>

**Direktorė**  
**Irena Volska**



**Technologė**  
**Olga Kostva**

