

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „MAISTO SLĖNIS”

Uždaroji akcinė bendrovė, Naftininkų g.38-2, LT-89154 Mažeikiai, tel. (8 443) 20 300, (8 443) 20 301,
faks. (8 443) 20 303, Duomenys apie juridinį asmenį kaupiami ir saugomi VĮ „Registrų centras“,
Kodas 304939259 PVM kodas LT100011972512

TVIRTINU :

SUDERINTA:

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Šiluvos gimnazija

M. Jurgaičio a. 6, Šiluva 60432

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __ iki __ val.

2023 09 01

1 savaitė 6-10 metų vaikai

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-33/200	200	9,96	9,94	35,24	261,16
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			16,60	21,10	47,10	440,89

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100/	1,05	0,61	6,87	34,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/100	80/20/	14,76	7,05	3,11	151,77
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80/	1,24	2,38	11,24	70,40
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			20,13	18,44	55,56	494,15

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100/	1,05	0,61	6,87	34,78
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Jūros lydekos filė maltinis su daržovėmis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-29/75	75	8,64	14,30	10,09	98,31
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80/	1,24	2,38	11,24	70,40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80/	1,90	0,83	8,79	44,24
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			14,84	18,66	56,71	497,29

Iš viso (dienos davinio - I var): 36,73 39,54 102,66 935,04
Iš viso (dienos davinio - II var): 31,44 39,76 103,81 808,18

I savaitė 6-10 metų vaikai

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/200	200	7,93	5,48	38,78	233,84
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,71	0,52	1,06	11,80
Iš viso:			10,74	11,60	51,49	354,53

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100/	0,89	0,32	8,53	37,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/170	170/	24,68	11,95	42,16	388,49
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80/	0,62	0,13	3,71	15,05
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			28,66	16,04	75,63	578,78

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100/	0,89	0,32	8,53	37,61
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35/70	70	13,93	8,25	4,27	147,27
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	1,51	0,55	15,21	94,16
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/80	80	0,95	4,71	4,29	59,33
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			19,29	14,37	54,02	497,93

Iš viso (dienos davinio - I var): 39,40 27,64 127,12 933,31
Iš viso (dienos davinio - II var): 30,03 25,97 105,51 812,46

I savaitė 6-10 metų vaikai

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta manų kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200/	8,07	7,17	34,96	240,44
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,19	7,22	35,62	245,11

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100	100/	0,76	0,59	5,01	25,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	VRŠP-9/150	150/	23,93	12,15	33,49	349,45
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			27,64	16,46	63,97	528,01

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100	100/	0,76	0,59	5,01	25,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,57	9,02	2,28	107,72
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Pekino kopūstų ir šv.agurkų salotos su šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-67/80	80/	0,70	3,35	2,64	38,06
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			22,24	14,02	54,24	492,23
Iš viso (dienos davinio - I var):			35,83	23,68	99,59	813,12
Iš viso (dienos davinio - II var):			30,43	22,24	97,86	817,34

I savaitė 6-10 metų vaikai

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,02	3,48	34,48	197,96
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,18	5,25	0,22	48,76
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
Iš viso:			11,54	12,18	41,50	316,92

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100/	2,23	0,63	8,95	46,89
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/75	75/	10,79	18,27	10,09	107,18
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	1,51	0,55	15,21	94,16
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su salotų padažu (augalinis)	SAL-63/80	80	0,68	6,92	2,40	71,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			17,22	23,91	56,37	498,79

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100/	2,23	0,63	8,95	46,89
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Makaronai su mėsa (tausojantis)	MLT-35/300	300	21,08	37,96	62,98	681,59
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80/	0,24	0,16	1,84	8,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			25,56	23,29	93,49	536,84

Iš viso (dienos davinio - I var): 28,76 36,09 97,87 835,71

Iš viso (dienos davinio - II var): 37,10 40,47 134,99 853,76

1 savaitē 6-10 metų vaikai

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			14,62	19,52	43,08	422,37

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/100	100/	1,63	1,23	6,26	42,26
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-46/75	75/	20,32	10,59	8,44	152,96
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Pekino kopūstas, šv.agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/80	80/	0,74	0,74	3,24	17,85
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			26,90	13,62	60,25	493,71

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (tausojantis)	SR-85/100	100/	1,63	1,23	6,26	42,26
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Bulvių plokštainis (keptas)	VGDRŽP-43/200	200/	5,35	2,54	35,47	182,87
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/80	80/	0,64	0,16	1,84	8,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			13,11	14,47	63,91	492,09

Iš viso (dienos davinio - I var): 41,52 33,14 103,33 916,08

Iš viso (dienos davinio - II var): 40,14 40,66 146,41 1058,47

2 savaitė

6-10 metų vaikai

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	6,45	2,65	34,65	232,10
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,56	8,25	46,36	341,27

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100/	0,69	0,61	6,28	32,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/75	75/	11,13	30,28	8,13	349,37
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	1,51	0,55	15,21	94,16
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/80	80/	0,72	3,71	6,99	59,18
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			16,06	23,69	56,33	624,07

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100/	0,69	0,61	6,28	32,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Mieliniai blynai (keptas)	MLT-9/150	150	12,49	7,46	52,98	332,96
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			16,13	13,79	84,73	518,51
Iš viso (dienos davinio - I var):			24,62	40,94	102,69	965,34
Iš viso (dienos davinio - II var):			24,69	22,04	131,09	859,78

2 savaitė 6-10 metų vaikai
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,02	3,48	34,48	197,96
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,18	5,25	0,22	48,76
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			7,21	8,73	34,76	247,00

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100/	0,76	0,59	4,89	26,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių- kiaušienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/200	160/40	13,45	5,89	45,74	281,33
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80/	1,90	0,83	8,79	44,24
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			18,12	13,85	79,14	491,43

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100/	0,76	0,59	4,89	26,30
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Virtų bulvių blynai su kiaušiena (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-32/200	200/	12,71	25,97	39,94	441,24
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Daržovių lazdelių MIX (augalinis)	SAL-202/80	80/	0,62	0,13	3,71	15,05
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			16,58	23,23	68,88	620,75

Iš viso (dienos davinio - I var): 25,33 22,58 113,90 808,43
Iš viso (dienos davinio - II var): 23,79 40,96 103,64 867,75

2 savaitė 6-10 metų vaikai

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			14,62	19,52	43,08	422,37

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100/	1,52	0,56	8,17	41,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos šašlykas svogūnai, pomidorų padažas (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-140/105	105	17,71	8,78	5,06	189,90
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Pekininių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	SAL-104/80	80	0,60	1,62	3,20	24,54
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			24,04	13,02	58,74	486,79

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100/	1,52	0,56	8,17	41,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Lietiniai blynai su varške 0,5% (keptas)	MLT-11/180	105/75/	22,88	4,59	45,59	319,87
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Geriamasis trintų vaisių ir daržovių kokteilis	GĖR-28/200	200	1,15	0,47	19,85	83,29
Iš viso:			27,49	13,04	83,68	529,54

Iš viso (dienos davinio - I var): 38,66 32,54 101,82 909,16

Iš viso (dienos davinio - II var): 42,11 32,56 126,76 951,91

2 savaitė

6-10 metų vaikai

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta manų kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200/	8,07	7,17	34,96	240,44
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			8,19	7,22	35,62	245,11

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/100	100/	2,50	0,43	9,68	47,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/150	150/	20,83	11,90	26,34	297,10
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			26,28	16,05	61,49	497,66

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-6/100	100/	2,50	0,43	9,68	47,81
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,57	9,02	2,28	107,72
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/80	80	2,20	0,52	22,59	101,08
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			24,35	18,37	58,89	493,81
Iš viso (dienos davinio - I var):			34,47	23,27	97,11	842,77
Iš viso (dienos davinio - II var):			32,54	25,59	94,51	888,92

2 savaitė 6-10 metų vaikai

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/200	200	7,93	5,48	38,78	233,84
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,71	0,52	1,06	11,80
Iš viso:			10,74	11,60	51,49	354,53

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/100	100/	0,88	0,64	7,01	34,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kukulis su morkomis (keptas su garais) (tausojantis)	KMP-1/70	70/	10,90	5,25	0,78	106,84
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	1,51	0,55	15,21	94,16
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-112/80	80	0,95	4,71	4,29	59,33
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			16,25	13,69	57,01	494,69

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Valstiečių bulvienė su kruopomis (augalinis) (tausojantis)	SR-66/100	100/	0,88	0,64	7,01	34,80
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta jūros lydekės filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (keptas su garais)	ŽUVP-7/70	70/	17,05	22,33	13,53	140,90
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/80	80/	1,24	2,38	11,24	70,40
Virtų burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais, aliejaus padažu (augalinis) (tausojantis)	SAL-36/80	80/	2,00	1,50	9,09	48,20
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			23,18	23,39	60,59	493,86

Iš viso (dienos davinio - I var): 26,99 25,29 108,50 849,22
Iš viso (dienos davinio - II var): 33,92 34,99 112,08 848,39

3 savaitė

6-10 metų vaikai

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-33/200	200	9,96	9,94	35,24	261,16
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			16,60	21,10	47,10	440,89

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/100	100/	2,59	0,63	9,88	52,90
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištenos ir daržovių troškiny (bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis)	KMP-22/200	70/130/	19,98	7,58	23,25	260,33
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			25,65	16,61	57,47	500,43

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-34/100	100/	2,59	0,63	9,88	52,90
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) suflė (tausojantis) (keptas su garais)	DRŽP-63/150	150/	20,83	11,90	26,34	297,10
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			26,37	16,25	61,69	502,75
Iš viso (dienos davinio - I var):			42,25	37,71	104,57	941,32
Iš viso (dienos davinio - II var):			42,97	37,35	108,79	943,64

3 savaitė 6-10 metų vaikai
Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Omletas (tausojantis)	KIAUŠP-5/150	150/	14,42	16,53	7,75	238,20
Duona (ruginė)	UŽK-8/40	40/	3,08	0,56	21,00	87,20
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	SAL-59/50	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			19,96	17,19	36,71	357,68

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100/	1,52	0,56	8,17	41,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepti varškėčiai (9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	VRŠP-9/150	150/	23,93	12,15	33,49	349,45
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			28,40	16,43	67,13	543,91

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-79/100	100/	1,52	0,56	8,17	41,71
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Vištienos kepinukai (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-48/80	80	13,00	9,04	3,15	161,74
Virti makaronai (tausojantis)	GAR-21/80	80/	3,96	1,12	22,72	118,73
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su šalto spaudimo saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-6/80	80	0,90	4,14	3,31	50,37
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			21,39	15,40	57,07	484,11
Iš viso (dienos davinio - I var):			42,36	33,62	103,84	901,59
Iš viso (dienos davinio - II var):			41,35	32,59	93,78	841,79

3 savaitė

6-10 metų vaikai

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Miežinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-39/200	200	7,50	7,61	34,08	243,96
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-4/50	50	2,10	5,60	11,65	108,89
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			9,61	13,21	45,79	353,13

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100	100/	1,04	0,37	7,39	32,57
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių- kiaušienos plovos (tausojantis)	KRUOP-40/200	160/40	13,45	5,89	45,74	281,33
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56/80	80/	0,24	0,16	1,84	8,80
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			16,74	13,96	74,69	492,26

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidorais (augalinis) (tausojantis)	SR-10/100	100/	1,04	0,37	7,39	32,57
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kaimiški blynai (miltiniai blynai su varške)	MLT-42/150	150	17,66	10,04	65,35	428,71
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10/	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1/20	20/	0,22	0,10	1,20	8,77
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			21,17	14,05	93,97	598,91

Iš viso (dienos davinio - I var): 26,35 22,17 120,48 875,39**Iš viso (dienos davinio - II var): 30,78 27,26 139,76 952,04**

3 savaitė 6-10 metų vaikai
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta grikių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	6,45	2,65	34,65	232,10
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			12,98	13,76	45,91	407,44

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/100	100/	1,29	0,47	9,49	45,76
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,57	9,02	2,28	107,72
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/100	100	2,75	0,65	28,24	126,35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,07	7,86	4,62	87,64
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			23,69	18,54	64,35	487,03

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Tiršta perlinių kr. sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	SR-13/100	100/	1,29	0,47	9,49	45,76
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Varškės (9%) kukulaičiai su bulvėmis (virtas) (tausojantis)	VRŠP-15/150	150	15,26	7,72	25,40	231,20
Grietinė (30%)	PAD-11/20	20/	0,48	6,00	0,62	58,60
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-85/80	80	0,48	0,08	4,24	15,12
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			19,52	14,81	59,47	484,24

Iš viso (dienos davinio - I var): 36,67 32,30 110,26 894,47
Iš viso (dienos davinio - II var): 32,50 28,57 105,38 891,68

3 savaitė

6-10 metų vaikai

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-30/200	200	7,98	8,36	31,22	242,64
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,52	11,11	11,20	175,06
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			14,62	19,52	58,08	492,37

Pietūs I var. 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/100	100/	1,92	1,28	7,95	49,79
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta jūros lydekų filė (keptas su garais)(tausojantis)	ŽUVP-30/75	75/	13,46	24,30	6,87	115,24
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80/	1,50	0,08	13,73	60,65
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80	80/	1,22	1,91	8,68	50,63
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			20,11	23,11	56,95	485,87

Pietūs II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	SR-55/100	100/	1,92	1,28	7,95	49,79
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20/	1,48	0,32	8,56	46,60
Kiaulienos kepsnys su kmynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/75	75/	11,13	30,28	8,13	349,37
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-4/80	80	1,55	0,39	12,97	61,76
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	SAL-22/80	80/	1,22	1,91	8,68	50,63
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200/	0,03	0,02	0,46	1,56
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1/100	100//	0,50	0,20	10,70	51,40
Iš viso:			17,83	23,40	57,45	611,11
Iš viso (dienos davinio - I var):			34,73	37,63	115,03	898,24
Iš viso (dienos davinio - II var):			32,45	40,92	115,53	1103,48