

UAB SVEIKAS MAISTAS

Uždaroji akcinė bendrovė, Danės g.15, 92117 Klaipėda, tel. +370 669 54459
AB SEB bankas a. s. LT557044090108096052, banko kodas 70440, el. paštas info@sveikas-maistas.lt
Kodas 306495664 PVM kodas LT100016477317

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Raseinių r. 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 8 iki 14 val.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

2024 09 01

1 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Pirmadienis

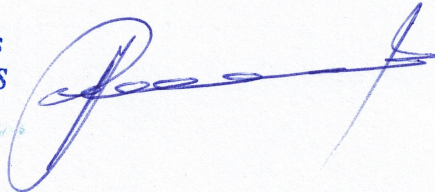
Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (tausojantis)	KRUOP-33/250	250	12,44	12,43	44,06	326,45
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Javinukai	VNT-6/30	30	2,01	6,24	17,88	138,60
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			14,68	18,77	63,20	474,10

Pietūs 10.35 val.

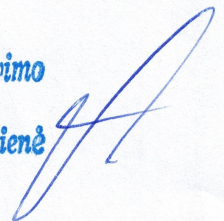
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64B/150	150	1,73	5,73	11,10	100,47
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141B/120	90/30	17,12	13,17	5,03	204,23
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86B/100	100	1,72	2,98	15,99	95,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18B/100	100	1,35	4,77	7,46	74,58
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			24,06	27,19	73,90	615,34

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

1.



1 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

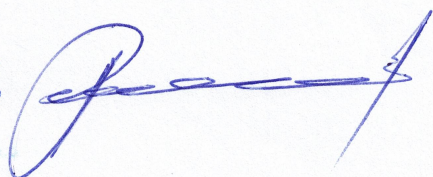
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/250	250	9,91	6,85	48,49	292,31
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/60	60	2,52	6,73	13,98	130,67
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	1,76	1,30	2,56	29,08
Iš viso:			14,19	14,88	65,03	452,06

Pietūs 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1B/150	150	1,44	2,89	13,05	80,08
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1B/200	200	26,94	12,85	59,56	458,35
Grietinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1B/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Daržovių lazdelių MIX (morkos, agurkai, baltasis ridikas, saldžioji paprika) (augalinis)	SAL-202B/100	100	0,95	0,10	6,54	34,30
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			31,83	19,48	116,25	751,79

2.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė



1 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

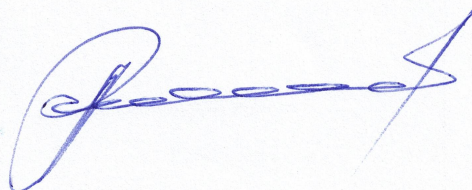
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-2/250	250	8,38	5,61	41,55	254,89
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/60	60	7,83	13,34	13,44	210,08
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			10,62	11,95	60,69	402,54

Pietūs 10.35 val.

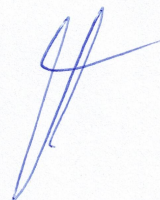
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/150	150	1,25	5,67	8,31	85,00
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27B/100	100	25,35	16,11	12,65	296,01
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-11B/100	100	3,43	0,63	26,32	117,25
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-16B/50	50	0,81	2,83	4,81	43,59
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56B/50	50	0,40	0,00	1,05	6,00
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			33,38	25,78	87,46	688,84

3.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė



1 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Ketvirtadienis

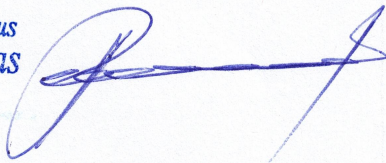
Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/250	250	8,78	4,35	43,10	247,45
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Sausainiai	VNT-4/20	20	1,82	3,00	14,00	92,40
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
		Iš viso:	15,30	21,32	64,35	507,57

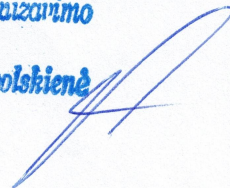
Pietūs 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86B/150	150	3,49	5,74	13,78	116,34
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31B/100	100	16,14	2,91	13,00	143,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27B/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Sviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-63B/100	100	0,92	6,45	3,43	75,68
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
		Iš viso:	28,99	17,19	99,18	650,95

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

4.


1 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

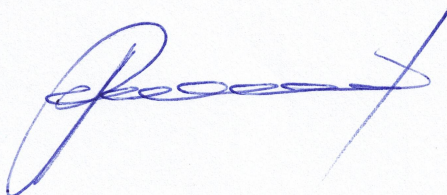
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-30/250	250	9,94	5,29	38,98	256,80
Trintos uogos	PAD-1/20	20	0,22	0,10	1,20	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/60	60	7,83	13,34	13,44	210,08
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			18,00	18,73	53,68	475,93

Pietūs 10.35 val.

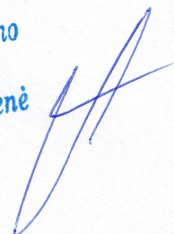
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (augalinis) (tausojantis)	SR-85B/150	150	2,40	6,59	9,78	107,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46B/100	100	27,44	18,99	16,68	345,64
Biri nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-32B/100	100	2,18	0,25	26,99	118,88
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90B/100	100	0,94	5,56	4,16	69,81
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			35,10	31,93	91,93	783,14

5.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė



2 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val.

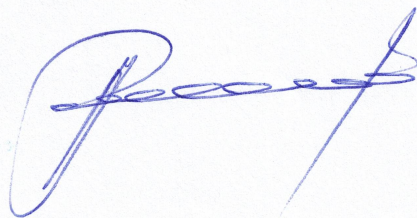
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta močiutės kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-51/250	250	9,70	3,73	61,39	318,47
Sviestas (82%)	UŽK-15/5	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/60	60	2,52	6,73	13,98	130,67
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			12,27	14,59	75,47	486,62

Pietūs 10.35 val.

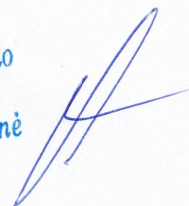
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67B/150	150	1,27	5,68	10,22	95,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35B/100	100	22,88	17,74	6,57	276,91
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27B/100	100	6,30	1,55	34,65	174,50
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19B/100	100	0,96	4,81	8,16	78,11
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			33,55	30,32	93,92	766,09

6.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė



2 savaitė

11 metų ir vyresni vaikai

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/250	250	8,78	4,35	43,10	247,45
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/20	20	0,36	10,52	0,45	97,52
Sausainiai	VNT-4/20	20	1,82	3,00	14,00	92,40
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
Iš viso:			15,30	21,32	64,35	507,57

Pietūs 10.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37B/150	150	1,46	5,67	7,56	83,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas laišos kukulis (tausojantis)	ŽUVP-1B/100	100	19,93	13,57	6,27	225,57
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15B/100	100	2,08	0,10	19,03	84,24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20B/100	100	2,62	6,64	10,22	102,18
Vanduo su citrina	GĖR-1B/17-1	200	0,04	0,02	0,46	1,55
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VS-1B/100	100	0,80	0,30	23,40	92,00
Iš viso:			28,23	26,52	77,40	636,65

7.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė