

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

6-10 metų 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.

2024 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
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis) ir sviestu (82%)(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
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:	12,09	16,23	53,78	404,43

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64B/100	100	1,16	3,81	7,39	66,98
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141B/100	100	15,22	11,63	4,45	180,73
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86B/80	80	1,38	2,38	12,47	76,05
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-18B/80	80	1,10	3,82	5,82	58,67
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:	21,00	22,18	64,45	523,42

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

1.

1 savaitė

6-10 metų vaikai

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	1,76	1,30	2,56	29,08
Iš viso:			11,81	12,39	53,18	372,69

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1B/100	100	0,97	1,92	8,71	53,38
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VRŠP-1B/150	150	19,00	8,96	42,42	323,86
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/80	80	0,75	0,08	4,80	25,30
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:			23,22	14,60	93,03	581,60

2.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

1 savaitė

6-10 metų vaikai

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	KRUOP-23/200	200/	8,07	7,17	34,96	203,90
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:			10,20	13,46	53,50	347,17

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-25/100	100	0,83	3,78	5,54	56,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-27B/75	75	19,12	12,12	9,95	224,49
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	GAR-11B/80	80	2,74	0,50	21,06	93,80
Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-16B/40	40	0,65	2,26	3,85	34,87
Marinuoti agurkai (augalinis)	SAL-56B/40	40	0,32	0,00	0,84	4,80
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:			25,8	19,2	75,56	555,62

3.

Mokyklos direktorius
Rimas Pučokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

1 savaitė

6-10 metų vaikai

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
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:	13,36	15,18	55,50	409,32

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86B/100	100	2,32	3,83	9,19	77,55
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-B8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekės filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31B/75	75	12,11	2,18	9,76	107,60
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27B/80	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-63B/80	80	0,74	5,53	2,74	63,85
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:	22,35	13,32	83,73	529,59

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

4.

1 savaitė

6-10 metų vaikai

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val.

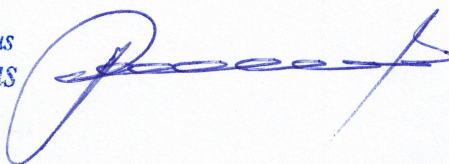
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%)	KRUOP-30/200	200	7,94	4,23	31,18	205,44
Trintos uogos	PAD-1/10	10/	0,11	0,05	0,60	4,39
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	2025-05-20	6,83	10,45	11,22	170,45
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,01	0,00	0,06	0,28
Iš viso:			14,82	17,73	43,06	380,56

Pietūs 11.30 val

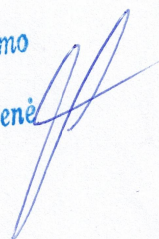
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (augalinis) (tausojantis)	SR-85B/100	100	1,60	4,41	6,52	71,87
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46B/75	75	20,56	13,78	12,53	255,10
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė (tausojantis)	GAR-32B/80	80	1,74	0,20	21,59	95,10
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90B/80	80	0,75	4,45	3,33	55,84
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:			26,79	23,38	78,29	618,90

5.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė



2 savaitė

6-10 metų 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 močiutės kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-26/200	200	6,45	2,65	34,65	232,10
Sviestas (82%)	UŽK-15/5	5	0,04	4,13	0,04	37,20
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	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:			9,91	12,72	60,86	401,15

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67B/100	100	1,20	3,84	9,78	76,89
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-35B/75	75	17,15	13,31	4,92	207,69
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GAR-27B/80	80	5,04	1,24	27,72	139,60
Šv. kopūstų, morkų ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-19B/80	80	0,77	3,38	6,54	58,35
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:			26,30	22,31	83,28	623,52

6.

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė

Pusryčiai 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Sausainiai	VNT-4/20	20	1,82	3,00	14,00	92,40
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-2/200	200	4,34	3,45	6,80	70,20
Iš viso:			13,36	15,18	55,50	409,32

Pietūs 11.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37B/100	100	0,97	3,79	5,03	55,77
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8B/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas lašišos kukulis (tausojantis)	ŽUVP-1B/75	75	14,94	10,16	4,70	169,18
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15B/80	80	1,66	0,08	15,23	67,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	SAL-20B/80	80	2,11	5,31	8,18	81,74
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:			21,82	19,88	67,46	515,07

Mokyklos direktorius
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo
regiono vadovė
Židronė Dobrovolskienė