

KLAIPĖDOS PRANO MAŠIOTO PROGIMNAZIJA

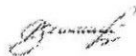
VARPŲ G. 3, KLAIPĖDA

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

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 16:00 val.

SUDERINTA

Direktore J. Grigienė.....

2026-09-07

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojančias)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Pilkytų ryžių plovos su vištiena (tausojančias)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2
II-Pilkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22
III- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančias)	10-7/143T 3	80	19.64	8.22	4.72	171.45
IV-Varškės apkepė (9%) (tausojančias)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/ponidoriai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 I	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
II viso: I variantas			24.91	17.61	67.70	527.81
II viso: II variantas			10.77	18.20	92.92	567.83
II viso: III variantas			30.36	18.28	77.19	594.14
II viso: IV variantas			22.79	22.06	65.62	551.46

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiotų
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis		DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR	
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I-Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/162T 2	120	12.51	16.76	6.03	257.70	
II-Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančias)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojančias)	12-8/3T	90	17.51	6.98	7.02	161.19	
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojančias)(80/80)	7-8/163T	160	19.18	8.71	19.80	303.23	
Grietinė 30% riebi.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40	
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojančias)	4-3/58AT1	100	2.00	1.00	18.37	82.50	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/ponidoriai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32	
Sialo vanduo paskanintas agurkais	30/1 I	200	0.00	0.00	0.20	2.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	
II viso: I variantas			19.27	29.04	62.29	612.55	
II viso: II variantas			15.55	14.55	83.68	520.14	
II viso: III variantas			24.27	19.26	63.28	516.04	
II viso: IV variantas			22.66	21.18	41.97	518.62	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (sausgalinė) (tausojančios)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdų ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojančios)	10-5/-165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maitinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančios)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68
III- Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančios) (85/35)	10-8/155T I	120	23.22	5.28	2.46	150.27
IV- Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojančios)	7-8/160 T2	110	21.87	14.67	19.96	310.39
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančios)	4-5/104AT I	80	2.00	0.52	21.38	108.25
Morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A I	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieč.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 I	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
II viso: I variantas			33.62	23.83	68.61	579.64
II viso: II variantas			13.61	13.32	87.65	534.63
II viso: III variantas			30.12	13.34	70.60	529.22
II viso: IV variantas			26.28	25.22	54.56	557.93

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINASU PVN 3,17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Ketvirtadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgėla (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/35AT	150/20	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Jautienos-kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42
II- Lazanija su daržovėmis (tausojančis)	4-8/203 I	200	9.97	10.42	23.97	230.86
III-Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojančis)	11-5/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55
IV-Varškės (9 %) apkepimas su razinomis (tausojančis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančis)	6-3/61AT	80	3.68	1.58	19.64	107.65
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0.93	4.21	6.45	64.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 I	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40
Iš viso: I variantas			24.29	18.66	83.71	604.40
Iš viso: II variantas			18.42	19.18	81.08	564.19
Iš viso: III variantas			28.69	21.22	82.34	627.53
Iš viso: IV variantas			26.62	22.75	78.73	621.49

Dienos pietų komplekto kaina su PVM 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiotų
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdų batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančis)	9-7/-14IT3	90	13.96	0.62	4.53	130.14
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojančis)	4-8/198AT	260	6.50	5.41	37.91	227.50
III-Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančis)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98
IV-Virti varškėčiai su viso grūdų miltais (tausojančis)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančis)	3-3/68AT	100	2.67	3.11	21.65	129.82
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1.14	4.18	4.86	61.67
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0.48	6.00	0.64	58.40
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	49.00
Iš viso: I variantas			22.54	18.35	79.69	615.01
Iš viso: II variantas			12.41	20.03	91.42	582.55
Iš viso: III variantas			22.60	22.59	81.66	610.85
Iš viso: IV variantas			21.97	23.22	75.74	598.93

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko



Klaipėdos Prano Mašioto
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremtinė daržovių sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	108.68
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Grietinėje (10%) troškinta višienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10.79	4.97	28.02	200.05
III-Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T	90	19.06	5.11	6.78	149.43
IV-Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(170/30)	7-3/66T	200	20.35	21.05	23.11	363.41
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1.61	1.29	16.31	84.38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1.09	8.76	4.65	101.72
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso: I variantas			25.27	28.98	55.39	620.90
Iš viso: II variantas			18.32	24.04	80.09	601.19
Iš viso: III variantas			26.59	24.18	58.85	550.57
Iš viso: IV variantas			24.94	29.83	46.42	544.13

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiotų
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančis)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51
III - Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojančis)	11-5/102T 4	120	21.28	12.31	5.65	218.51
IV- Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojančis)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09
Bulvių košė (tausojančis)	4-3/8T	80	1.74	2.97	12.78	85.87
Morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0.90	2.87	7.89	61.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraujašės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			28.20	18.63	73.31	572.62
Iš viso: II variantas			17.11	14.74	87.69	551.81
Iš viso: III variantas			30.49	22.07	72.34	609.81
Iš viso: IV variantas			25.69	22.59	62.61	556.36

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašioto
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintas vištiesos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27
II-Jdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 I	140	11.01	7.79	15.57	155.16
III-Grietinėjeje (10%) troškinta vištiesos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21
IV-Morkų pyragas	15-8/155	100	5.78	25.82	30.66	378.14
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Sialo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 I	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			29.11	14.84	88.80	596.83
Iš viso II variantas			21.12	19.34	97.96	620.72
Iš viso III variantas			24.31	20.21	87.89	621.77
Iš viso IV variantas			11.07	31.99	75.74	625.98

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/28AT2	150/20	1.10	4.65	6.53	72.35
Grietinė (36%)	18/102	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 I	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojančis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojančis)	4-5/102AT2	220	8.28	11.02	35.02	275.75
III -Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižių sėlenomis (tausojančis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36
IV-Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojančis)	12-8/6T	180	16.56	11.7	24.32	289.35
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančis)	6-3/61AT	100	4.60	1.96	24.53	134.55
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01	44.06
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/I I	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0.90	0.10	12.00	47.00
Iš viso I variantas			27.37	25.58	64.73	594.51
Iš viso II variantas			13.32	24.56	78.06	586.33
Iš viso III variantas			26.72	24.84	71.72	631.49
Iš viso IV variantas			21.80	25.24	67.36	599.93

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,17 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje lydekos ir laiškos maltinukas (tausojančias)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33
II-Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančias)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60
III-Orkaitėje kepta žuvis (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojančias)	9-8/167T I	220	17.88	4.92	19.55	215.17
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%)	4-8/170 5	180/20	8.47	12.07	36.72	297.42
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1.09	8.76	4.65	101.72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sialo vanduo paskanintas uogonius	30/1 I	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	100	0.40	0.00	6.10	25.00
Iš viso I variantas			24.64	26.13	63.81	598.22
Iš viso II variantas			11.33	21.24	77.59	554.49
Iš viso III variantas			24.43	20.66	63.99	560.19
Iš viso IV variantas			14.09	19.21	81.71	563.60

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašioto
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Pirmadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.6	108.43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T2	90	16.94	5.67	11.41	164.47
II-Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45
III-Vištiesios šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0.93	4.21	6.45	64.83
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieč.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
Sialo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso I variantas			30.06	14.93	92.41	618.77
Iš viso II variantas			19.12	14.29	96.12	584.75
Iš viso III variantas			29.72	14.74	90.72	608.90
Iš viso IV variantas			26.48	21.38	68.92	571.10

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašioto
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Antradienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdoga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ziedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24
Grietinė (36%)	18/102	5	0.11	1.80	0.14	17.15
Viso grūdų batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29
II-Troškintos daržovės (tausojančis) (augalinis)	4-5/101 AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59
III-Svėdiški kiaulienos kukuliai (tausojančis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15
IV-Viso grūdų makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojančis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tūry alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0.83	2.87	3.28	42.27
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
II viso I variantas			27.58	25.33	78.32	647.83
II viso II variantas			11.02	21.90	86.16	582.13
II viso III variantas			22.56	24.48	80.43	628.69
II viso IV variantas			15.91	22.59	95.60	642.07

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiotų
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T1	100	21.54	3.00	9.23	162.74
II- Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojančias)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34
III- Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T 2	120	14.04	3.48	7.43	117.29
IV- Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančias)(95/75)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	262.89
Virti pilkyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT1	80	2.00	0.51	21.92	108.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1.04	5.11	9.03	84.97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% riebi.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00
Iš viso I variantas			28.01	12.60	80.68	561.26
Iš viso II variantas			9.72	15.26	84.31	513.86
Iš viso III variantas			20.51	13.08	78.88	515.81
Iš viso IV variantas			12.66	22.03	68.93	535.28

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašoto
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Ketvirtadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo batonas	18/72	20	1.58	0.90	10.38	55.94
I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)(117/23)	7-7/162T	140	19.07	11.71	28.49	295.64
Grietinė 30% rieb.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32
III-Orkaitėje kepti kiaušienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	90	14.06	7.86	5.22	147.98
IV- Troškinta kiaušiena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	100	16.36	10.86	6.06	187.53
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.69	1.58	19.64	107.65
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1.42	4.57	8.54	81.04
Stalo vanduo paskanintas uogonius	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraujašės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00
Iš viso I variantas			23.61	23.12	74.30	591.28
Iš viso II variantas			16.98	15.26	92.90	562.25
Iš viso III variantas			23.33	19.42	78.59	573.91
Iš viso IV variantas			25.63	22.42	79.43	613.46

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,12 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiot
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,17 EUR

6-10 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Penktadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57
Grietinė (30%)	18/101 I	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 I	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maitinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90
III- Kepta su garais lieša (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48
IV- Orkaitėje keptos paprikos su ryžių- daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1.78	4.17	16.62	111.22
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1.07	4.76	3.93	63.11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sialo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 I	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00
Iš viso: I variantas			24.98	18.23	65.815	537.11
Iš viso: II variantas			13.57	18.94	64.80	527.54
Iš viso: III variantas			25.45	13.67	59.64	471.34
Iš viso: IV variantas			12.56	20.91	75.22	539.62

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.17 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Klaipėdos Prano Mašiotų
progimnazija
Direktorė
Janina Grigienė