

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

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



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

SUDERINTA

Direktorė J. Grigienė.....



11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavand.	
			g	g	denai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojančias)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Pilių ryžių plovos su vištiena (tausojančias)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26
II-Pilių ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69
III- Kepni orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančias)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31
IV-Varškės apkepamas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1.12	5.79	5.85	80.04
Sezoninės daržovės (rauginė/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 apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso: I variantas			31.68	23.05	73.72	628.02
Iš viso: II variantas			11.91	22.13	98.66	629.45
Iš viso: III variantas			36.89	23.11	83.73	690.67
Iš viso: IV variantas			25.68	28.27	67.67	627.32

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

[Signature]

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdoga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT3	180	10.54	2.72	32.89	198.33
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos malinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	120	2.40	0.12	22.04	99.00
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.00	30.00
II viso: I variantas			21.23	32.07	69.42	701.12
II viso: II variantas			18.21	16.63	95.77	607.28
II viso: III variantas			29.08	22.45	71.47	605.96
II viso: IV variantas			26.45	27.22	46.85	620.94

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išlaga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelėmis ir česnakų marinatu (tausojančias)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojančias)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27
III-Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojančias)(100/40)	10-8/155T 1	140	27.09	6.17	2.87	175.32
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojančias)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT1	100	2.50	0.65	30.82	135.32
Morkų salotos su ypač tūry alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
Sezoninės daržovės (raugini/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 uogomis	30/1 I	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
Iš viso: I variantas			39.92	29.24	82.27	683.60
Iš viso: II variantas			16.06	16.74	105.55	633.05
Iš viso: III variantas			34.95	16.49	84.58	618.10
Iš viso: IV variantas			30.71	32.39	60.86	653.75

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Ketvirtadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojamis)	1-3/35AT	150/20	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48
III-Kiaulienos mėsos gūlašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85
IV-Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	90	4.15	1.78	22.10	121.11
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1.13	5.14	7.88	79.23
Sezoninės daržovės (raugini/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 6	120	1.08	0.12	14.04	56.40
II viso: I variantas			29.65	24.41	90.39	708.14
II viso: II variantas			20.23	23.17	86.26	627.81
II viso: III variantas			32.78	26.02	87.50	707.29
II viso: IV variantas			29.60	29.02	83.82	710.31

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis			
Pietūs 10.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06
Grietinė (30%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 I	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Kepas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/-141T4	110	17.06	0.75	5.53	159.06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojančias)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60
III- Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančias)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77
IV- Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojančias)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.10	5.94	75.37
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 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
Sialo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 I	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso: I variantas			25.96	19.49	84.80	679.44
Iš viso: II variantas			15.72	21.85	101.34	663.15
Iš viso: III variantas			27.13	25.06	87.72	684.15
Iš viso: IV variantas			25.00	27.50	87.23	707.04

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremtinė daržovių sriuba(tausojančis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Grietinėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojančis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojančis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42
III-Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojančis)	10-8/170T 1	110	23.3	6.25	8.29	182.64
IV-Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojančis)(200/40)	7-3/66T	240	24.06	26.18	27.34	441.29
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojančis)	3-3/64AT	80	1.84	1.48	18.64	96.44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraujašės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso: I variantas			29.05	32.91	60.57	698.76
Iš viso: II variantas			20.83	27.07	89.76	675.52
Iš viso: III variantas			31.38	27.45	64.94	621.74
Iš viso: IV variantas			29.30	43.96	52.80	712.91

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3,59 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65
II-Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT 3	110	9.65	6.08	25.66	196.17
III-Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34
Morkų salotos su ypač tūru slyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
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 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 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00
Iš viso: I variantas			33.78	23.72	82.05	675.58
Iš viso: II variantas			19.70	18.72	99.44	645.10
Iš viso: III variantas			34.87	27.00	80.37	703.85
Iš viso: II variantas			29.49	29.42	68.86	658.00

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikams		II savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išdaga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojančia)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojančias)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52
II-Juodyta paprika su daržovėmis (tausojančias)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41
III-Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojančias)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46
IV-Morkų pyragas	15-8/155	120	6.93	30.62	36.79	453.76
Virti griekiai (augalinis) (tausojančias)	3-3/53AT	90	5.53	1.23	30.29	155.34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.81	4.80	77.13
Sezoninės daržovės (rauginis/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
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40
Iš viso I variantas			34.07	18.22	99.15	687.36
Iš viso II variantas			24.64	23.74	110.37	718.25
Iš viso III variantas			28.31	24.68	98.07	717.30
Iš viso IV variantas			12.54	38.37	86.71	734.60

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINASU PVN 3,59 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaltė		Ketvirtadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išlėga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT2	150/20	1.10	4.65	6.53	72.35
Grietinėle (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 I	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I-Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojančias)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57
II-Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojančias)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6
III-Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižių sėlenomis (tausojančias)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25
IV-Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojančias)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51
Viso grūdo makaronai su ypač tyrų aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT I	100	4.61	1.97	24.55	134.56
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85
Sezoninės daržovės (rauginėti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 I	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	1.08	0.12	14.40	56.40
Iš viso I variantas			35.18	32.23	74.94	725.49
Iš viso II variantas			16.07	28.70	85.81	656.52
Iš viso III variantas			33.51	30.98	76.27	737.73
Iš viso IV variantas			24.08	31.69	73.05	668.43

DIENOS PIETŪ KOMPLEKTO KAINASU PVN 3.59 EUR

Pareģē dietistē



Ksenija Balkovskaja-Stecko



DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr. 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 grūdų nušakotų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57
III-Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	250	20.32	5.6	22.22	244.52
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%) (200/30)	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	110	1.33	10.7	5.68	124.32
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 7	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso I variantas			28.99	31.22	64.48	662.45
Iš viso II variantas			12.27	25.02	81.21	604.11
Iš viso III variantas			27.31	24.78	69.07	631.74
Iš viso IV variantas			15.38	24.39	87.42	638.96

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.6	72.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.70	6.93	13.94	201.01
II -Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43
III-Vištienos šlaunelių mėsos troškėnis su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5.54	1.28	30.3	155.35
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1.13	5.14	7.88	79.23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 I	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
Iš viso I variantas			34.9	18.77	102.12	674.1
Iš viso II variantas			21.53	17.98	106.66	632.52
Iš viso III variantas			33.82	18.32	99.67	655.80
Iš viso IV variantas			26.93	25.88	71.61	587.42

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

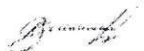
Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr, metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išlaga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24
Grietinė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.7
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5
III-Švediškai kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/IT	100	18.10	13.03	9.11	226.43
IV-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1.01	3.50	4.00	51.66
Sezoninės daržovės (rauginti/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/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40
Iš viso I variantas			32.15	30.52	89.14	755.15
Iš viso II variantas			14.63	26.61	98.64	691.95
Iš viso III variantas			27.21	30.22	92.13	744.88
Iš viso IV variantas			18.61	27.55	109.98	753.31

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVN 3.59 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Siecko



11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su trauška kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28
II-Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojančias)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53
III-Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojančias)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38
IV-Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojančias)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81
Grietinė 30% rieč.	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
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT2	100	2.50	0.65	27.40	135.32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85
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	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso I variantas			36.82	16.05	93.18	666.16
Iš viso II variantas			11.64	19.88	98.99	622.41
Iš viso III variantas			26.10	17.10	92.01	627.26
Iš viso IV variantas			15.36	29.93	77.82	631.60

DĖNOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



11-vyr. 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) (tausojančis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo batonas	18/72	20	1.58	0.90	10.38	55.94
I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojančis)(134/26)	7-7/162T	160	21.79	13.38	32.56	337.87
Grietinė 30% rieč.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojančis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04
III-Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojančis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87
IV-Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojančis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojančis)	6-3/61AT	100	4.61	1.97	24.55	134.56
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04
Sūalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 I	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4
Iš viso I variantas			26.84	29.37	83.52	695.71
Iš viso II variantas			19.81	18.85	107.79	662.88
Iš viso III variantas			28.01	24.15	91.39	684.71
Iš viso II variantas			30.44	27.56	94.45	728.86

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,39 EUR

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3,59 EUR

11-vyr. 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 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos malinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24
III- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	130	21.86	0.43	0.02	101.03
IV-Orkaitėje keptos paprikos su ryžių- daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	120	2.67	6.26	24.93	166.83
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Sialo vanduo paskanintas mėtonis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00
Iš viso I variantas			30.52	23.22	77.82	646.14
Iš viso II variantas			15.00	22.47	70.42	594.50
Iš viso III variantas			30.13	18.19	70.96	579.12
Iš viso IV variantas			15.74	25.90	88.94	655.50

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.59 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Siecko