Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

KAIŠIADORIŲ RAJONO ŽĄSLIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

Vytauto g. 1, Žąsliai, Kaišiadorių r.,

(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

Sveikos mitybos partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai,	riebalai,	angliava		
			g	g	n-deniai,		
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2.64	2.13	13.33	83.16	
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- Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2	
II-Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22	
III- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 3	80	19.64	8.22	4.72	171.45	
IV-Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	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% rieb.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40	
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08	
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	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	0.40	0.00	9.90	40.00	
Iš viso: I variantas			24.91	17.61	67.70	527.81	
Iš viso: II variantas			10.77	18.20	92.92	567.83	
Iš viso: III variantas			30.36	18.28	77.19	594.14	
Iš viso: IV variantas			22.79	22.06	65.62	551.46	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1.10	4.65	6.53	72.35	
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-Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	120	12.51	16.76	6.03	257.70	
II-Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	90	17.51	6.98	7.02	161.19	
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(80/80)	7-8/163T	160	19.18	8.71	19.80	303.23	
Grietinė 30% rieb.	18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.40	
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	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/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	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 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	
Iš viso: I variantas			19.27	29.04	62.29	612.55	
Iš viso: II variantas			15.55	14.55	83.68	520.14	
Iš viso: III variantas			24.27	19.26	63.28	516.04	
Iš viso: II variantas			22.66	21.18	41.97	518.62	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	1.26	2.61	10.05	68.70	
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 kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69	
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	
III-Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(85/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27	
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160 T2	110	21.87	14.67	19.96	310.39	
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2.00	0.52	21.38	108.25	
Morkų salotos su ypač tyru 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	
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	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	
Iš viso: I variantas			33.62	23.83	68.61	579.64	
Iš viso: II variantas			13.61	13.32	87.65	534.63	
Iš viso: III variantas			30.12	13.34	70.60	529.22	
Iš viso: IV variantas			26.28	25.22	54.56	557.93	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malekauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Ketvirtadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14	DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
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- Jautienos-kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42	
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	
III-Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55	
IV-Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	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% 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/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	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1.41	3.14	10.51	76.06	
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 su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13.96	0.62	4.53	130.14	
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6.50	5.41	37.91	227.50	
III-Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98	
IV-Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47	
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	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% rieb.	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			21.72	13.51	74.57	546.65	
Iš viso: II variantas			11.59	15.19	86.30	514.19	
Iš viso: III variantas			21.78	17.75	76.54	542.49	
Iš viso: IV variantas			21.15	18.38	70.62	530.57	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Pirmadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kreminė daržovių sriuba (tausojantis)	1-3/001T	150	1.04	8.46	5.95	106.98	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I- Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 2	110(86/24)	17.74	9.91	3.32	219.76	
II-Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(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-Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	140	18.86	17.25	21.1	334.43	
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 (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	0.48	6.00	0.64	58.40	
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	0.40	0.00	6.10	25.00	
Iš viso: I variantas			23.60	28.98	53.69	619.20	
Iš viso: II variantas			16.65	24.04	78.39	599.49	
Iš viso: III variantas			24.92	24.18	57.15	548.87	
Iš viso: II variantas			22.26	32.03	43.35	571.85	

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malekauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Antradienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	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- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32	
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51	
III - Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 4	120	21.28	12.31	5.65	218.51	
IV- Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09	
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	80	1.74	2.97	12.78	85.87	
Morkų salotos su ypač tyru 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/kriaušės/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	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Trečiadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1.28	3.20	10.61	76.41	
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- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27	
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	140	11.01	7.79	15.57	155.16	
III-Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21	
IV-Mieliniai blynai	6-8/165	100	8.57	13.57	38.30	313.86	
Virti grikiai (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	
Braškių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9A	40	0.44	0.17	8.06	35.82	
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	
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			12.89	19.16	90.09	579.73	

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Ketvirtadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1.1	4.65	6.53	72.35	
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 -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93	
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7.53	10.02	31.84	250.69	
III -Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36	
IV-Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	180	16.56	11.7	24.32	289.35	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3.68	1.57	19.63	107.64	
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01	44.06	
Sezoninės daržovės (rauginti/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	100	0.90	0.10	12.00	47.00	
Iš viso I variantas			26.66	22.54	59.75	543.30	
Iš viso II variantas			12.06	20.52	69.90	510.06	
Iš viso III variantas			25.09	21.41	61.84	553.37	
Iš viso IV variantas			21.09	22.20	62.38	548.72	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malekauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (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 1	150	3.02	4.92	15.97	120.34	
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 lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33	
II-Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos,paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60	
III-Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	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)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	90	3.12	6.53	11.84	98.54	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	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			26.67	23.90	71.00	595.04	
Iš viso II variantas			13.36	19.01	84.78	551.31	
Iš viso III variantas			26.46	18.43	71.18	557.01	
Iš viso IV variantas			14.09	19.21	81.71	563.60	

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	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 (tausojantis)	10-7/145T2	90	16.94	5.67	11.41	164.47
II-Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45
III-Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60
IV-Kepti orkaiteje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	80	4.92	1.13	26.93	138.08
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0.99	4.65	3.54	59.93
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
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	0.70	0.00	11.10	43.00
Iš viso I variantas			30.12	15.37	89.50	613.87
Iš viso II variantas			19.18	14.73	93.21	579.85
Iš viso III variantas			29.78	15.18	87.81	604.00
Iš viso IV variantas			26.48	21.38	68.92	571.10

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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)	1-3/83AT2	150	1.56	3.19	6.64	62.24	
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 troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29	
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59	
III-Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15	
IV-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39	
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2.14	2.49	17.32	103.86	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru 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	
Iš viso I variantas			26.87	22.29	73.34	596.62	
Iš viso II variantas			10.31	18.86	81.18	530.92	
Iš viso III variantas			21.85	21.44	75.45	577.48	
Iš viso IV variantas			15.20	19.55	90.62	590.86	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malekauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Trečiadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR.
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	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 (tausojantis)	10-8/181T1	100	21.54	3.00	9.23	162.74	
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34	
III-Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	120	14.04	3.48	7.43	117.29	
IV-Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(95/75)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	262.89	
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	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% 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 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	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (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	1.26	2.61	10.05	68.70	
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-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18.86	19.26	21.07	334.43	
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 kiaulienos 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 kiauliena 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 uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	
Iš viso I variantas			23.30	30.09	65.06	617.17	
Iš viso II variantas			16.88	14.68	91.08	549.35	
Iš viso III variantas			23.23	18.84	76.77	561.01	
Iš viso IVvariantas			25.53	21.84	77.61	600.56	

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Penktadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.50 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57	
Grietinėlė (35%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30	
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1.65	2.29	10.17	68.77	
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (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 liesa (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	
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	0.40	0.00	9.90	40.00	
Iš viso: I variantas			25.25	22.30	67.55	582.54	
Iš viso II variantas			13.84	23.01	66.53	572.97	
Iš viso III variantas			25.72	17.74	61.37	516.77	
Iš viso IV variantas			12.83	24.98	76.95	585.05	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Asta Malakauskienė