

UKMERGĖS UŽUPIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

LINŲ G. 4, UKMERGĖ

(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 VALGIARAŠTIS

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko



Direktorė
M. Kauf
Miglė Kavaliauskė



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

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė

PIRMADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis / grietine (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.12	1.36
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.44	0.53
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojančias)	10-8/182T	120	29.36	13.72	1.72	247.10	1.22	1.48
Vištienos kukulis su morkomis (tausojančias)	10-7/143T 3	110	23.68	3.89	5.08	150.29	1.12	1.36
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojančias)	10-7/156T 2	110	21.45	7.01	17.93	220.65	1.12	1.36
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojančias)	10-5/105T	160	19.66	7.56	19.32	223.99	1.47	1.78
Vištienos šlaunelių mėsos troškėnis su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	1.20	1.45
Sklindžiai su varške (9%)	6-8/176	200	21.69	19.9	52.93	550.73	1.00	1.21
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	0.98	1.19
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas mėtų	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parėngė dietistė

Ksenija Baikovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kavaliauskė
Miglo Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.70	1.23	1.49
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	0.72	0.87
Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	0.95	1.15
Kiaulienos sprandinės verinukas (tausojantis)	11-7/143T 2	120	29.35	42.57	1.46	506.44	1.22	1.48
Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	11-8/175T	120	13.22	5.1	1.82	141.36	1.22	1.48
Troškinti balandėliai su kiaulienos ir basmati ryžių įdaru (tausojantis)	11-5/114T	200	14.12	8.16	23.36	224.65	1.90	2.3
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	0.96	1.16
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	0.99	1.2
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriė
[Signature]
 Miglė Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	1.22	1.48
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	0.72	0.87
Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	1.47	1.78
Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	120	27.76	5.01	10.93	202.4	1.22	1.48
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81	1.30	1.57
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78	1.05	1.27
Varškės (9%) apkepas su morkomis (tausojantis)	7-8/164T	200	23.84	14.75	32.52	355.49	1.60	1.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kaulė
Migle Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	1.28	1.55
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	0.56	0.68
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	1.04	1.26
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	1.22	1.48
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 3	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.04	1.26
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	1.14	1.38
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	1.70	2.06
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.6	256.72	1.33	1.61
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.13	0.16
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.3	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.2	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.4	0.12
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.17

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko


 Miglė Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

III savaitė

PENKTADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba / grietinė(augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	0.90	1.26
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.12	1.36
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	130	21.86	0.43	0.02	101.03	1.23	1.49
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 2	250	26.30	5.59	22.21	244.51	1.12	1.36
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(70/50)	6-6/104 3	120	6.10	9.37	22.86	200.24	1.30	1.57
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	0.60	0.73
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	1.60	1.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kowal
Migle Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Kreminė daržovių sriuba / grietinė(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Grietinė (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	1.20	1.45
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	0.52	0.63
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	1.22	1.48
Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižių sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 2	120	30.94	2.97	11.55	196.80	1.22	1.48
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.46	0.88	1.06
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	23.3	6.25	8.29	182.64	1.07	1.29
Varškės (9%) apkepamas su braškėmis (tausojantis)	7-8/170T	160	21.56	22.01	24.12	382.21	1.28	1.55
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriė
 m. Kaif-
 Miglė Kavauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba / bulvėmis su grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	1.02	1.23
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.44	0.53
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	120	20.72	27.25	10.63	374.07	1.22	1.48
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas (tausojantis)	SMP 410	110	19.11	11.66	10.05	260.33	1.04	1.26
Kepti su garais jautienos kukuliai su brokolių (tausojantis)	12-7/143T 2	110	17.44	3.06	1.63	103.98	1.04	1.26
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92	1.29	1.56
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 3	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.04	1.26
Keptas orkaitėje varškėtinis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	0.91	1.1
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
0.3								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)	50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba / grietinė augalinis (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	1.22	1.48
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	0.68	0.82
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	1.22	1.48
Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46	1.11	1.34
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) ir ciberžole (tausojantis)	10-5/116T 2	200	31.56	8.1	17.56	269.41	1.84	2.23
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 3	110	21.64	5.69	17.9	209.55	1.07	1.29
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	120	29.36	13.72	1.72	247.10	1.22	1.48
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	1.30	1.57
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojantis)	6-8/165T	200	13.16	17.42	51.30	366.35	1.30	1.57
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13.63	20.36	60.46	470.67	0.75	0.91
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriė
M. Kaaf
Migle Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba / grietine (augalinis) (tausojančias)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojančias)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	1.22	1.48
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojančias)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	1.70	2.06
Daržovių (žali žirnėliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojančias)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	1.00	1.21
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojančias)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	1.04	1.26
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojančias)	11-8/5 T	200	18.04	17.86	30.38	354.21	1.70	2.06
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojančias)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51	1.70	2.06
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.13	0.16
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Maltos kiaulienos padažas	14-6/121	50	10.63	3.51	2.75	85.14	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kaif-
Migle Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltiniai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba / grietinė (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir laišios maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	0.90	0.97
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	0.44	0.53
Keptas orkaitėje natūralus žuvies (lydeka) pjausnys (tausojantis)	9-8/163T 2	120	21.03	5.53	2.18	142.65	0.96	1.16
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	250	20.32	5.6	22.22	244.52	1.12	1.36
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	1.60	1.94
Bulvių plokštainis	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	1.03	1.25
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kavaliauskė
Migle Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis / grietine (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150/20	2.64	2.13	13.33	83.16	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje vištiesos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	120	27.76	5.01	10.93	202.4	1.22	1.48
Plyktytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26	1.70	2.06
Plyktytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	0.91	1.1
Vištiesos troškiny su daržovėmis ir grietine (35%) (tausojantis)	10-8/184T	150	19.77	15.26	5.25	237.48	1.38	1.67
Kepti orkaitėje vištiesos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31	0.97	1.17
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.22	1.48
Sklindžiai su varške (9%)	6-8/176	180	19.52	17.91	47.63	495.65	0.90	1.09
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52	1.28	1.55
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plykyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)	50	50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.15
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.2	0.12
Grietinės(30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.4	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.17
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kaulė
Miglė Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	1.22	1.48
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	1.23	1.49
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.60	0.73
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	1.04	1.26
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.04	1.26
Orkaitėje kepti lietiniai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	11-9/182T	200	21.13	24.85	27.08	447.26	1.30	1.57
Keptas orkaitėje varškėtinis (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81	0.92	1.11
Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75	1.30	1.57
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.1	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.2	0.12
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.4	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.17
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kauf
Migla Kavalaitė

I savaitę

TRČIAIDENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje višties filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	120	27.76	5.01	10.93	202.4	1.22	1.48
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	10-8/184T	160	25.5	15.16	8.91	274.17	1.47	1.78
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	4.09	2.58	8.00	71.66	1.07	1.29
Orkaitėje kepta višties šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82	1.22	1.48
Višties guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	10-5/105T	160	19.66	7.56	19.32	223.99	1.47	1.78
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)	10-8/155T 1	140	27.09	6.17	2.87	175.32	1.29	1.56
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27	0.44	0.53
Orkaitėje kepti lietiniai su višties mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23.29	25.13	39.72	479.07	1.30	1.57
Varškės (9%) ir ryžių apkepimas (tausojantis)	7-8/188T	200	21.84	16.65	26.34	342.61	1.60	1.94
Kepti orkaitėje varškėčiai (varške 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81	0.92	1.11
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Grietinės(30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietiste

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktore
M. Kovalauskė
Migle Kavalaiuskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis / grietine (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 4	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.04	1.26
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	120	25.11	14.19	10.63	274.11	1.22	1.48
Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	1.04	1.26
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	1.96	2.37
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	12-5/104T	150	26.86	19.00	7.45	297.28	1.42	1.72
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85	1.14	1.38
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17.27	22.71	8.86	311.73	1.15	1.23
Varškės (9 %) apkepamas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	1.28	1.55
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.13	0.16
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietiste

Ksenija Baikovskaja-Stecko

Direktorė
M. Kauf
Miglo Kavaliauskė

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs								
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba / grietine (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.21 / 0.05	0.25 / 0.06
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/141T 4	110	17.07	7.63	5.54	159.07	0.88	1.06
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojančias)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60	1.20	1.45
Lašišos - menkės garinukas (tausojančias)	9-7/144T 4	110	20.52	0.37	0.02	85.49	0.66	0.8
Daržovių ir perlinių kruopų rizoto (tausojančias)(augalinis)	4-8/160T 4	180	20.71	13.49	42.02	372.28	0.72	0.87
Keptas su garais triušis (menkė, lydeka) žuvis kepsnys su provanso žolelėmis	9-7/144T 3	100	18.65	0.34	0.02	77.72	1.04	1.26
Žuvis (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojančias)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77	0.59	0.71
Orkaitėje kepto lietiniai su varškės ir špinatų įdaru (tausojančias)	7-8/163T2	200	22.58	19.25	23.31	356.75	1.30	1.57
Varškės (9%) apkepamas (tausojančias)	7-8/169 T 8	160	24.06	13.68	33.25	336.50	1.28	1.55
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78	1.05	1.27
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.15	0.18
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.18
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.25	0.3
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.25	0.3
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.25	0.3
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.25	0.3
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.25	0.3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.25	0.3
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.25	0.3
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.25	0.3
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.25	0.3
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.12	0.15
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.10	0.12
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.10	0.12
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.10	0.12
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.14	0.17
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.16	0.19
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.14	0.17

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktore
M. Kavaliauskė