

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

**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 PARDVIMINIŲ PATIEKALŲ
VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

| savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	250	2,64	2,13	13,33	83,16
Višties kopsnys	SMP 10-5/201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
Plyktytų ryžių plovimas su vištiena (tausojojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
Plyktytų ryžių plovimas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Virti varškėčiai	7-3/60T 9	200	23,97	11,64	38,85	355,51
Višties troškiny su daržovėmis ir grietine(tausojantis)	SMP 10-5/111T 4-2	150	17,93	8,05	5,70	176,99
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojojantis)	1-3/28AT 2	250	1,1	4,65	6,53	72,35
Kiaulienos kopsnys		100				
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojojantis)	11-8/162T 2	110	11,48	19,77	5,54	247,23
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojojantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	310,39
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Karštas garinys pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

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

| savaitė

ANTRADIENIS

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

TREČIADIENIS

| savaitė

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	250	1,26	2,61	10,05	68,7
Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	SMP - 6-8/161T 4	160 (60/100)	19,382	6,398	12,185	183,848
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelėmis ir česnakų marinatu	10-5/-165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 20012	200	15,04	21,08	81,4	577,9
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

KETVIRTADIENIS

| savaitė

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	250	4,6	2,37	19,1	116,14
Kiaulienos šnicelis	SMP 34/54	100	19,57	8,80	8,72	192,39
Kiaulienos nugarinės kepsnys	SMP 64/34	100	29,36	4,86	5,34	198,55
Ilautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu	12-8/3T 3	90/20	16,73	11,44	9,59	224,7
Lazanja su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Bulvių plokštainis	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,2
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000 _	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė					
		1-3/39AT2	250	1,41	3,14	10,51	76,06
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)							
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančias)		9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojančias)		4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Lašišos - menkės garinukas(tausojantis)		9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Lietiniai su varške ir špinatais		SMP 22/21	200	10,32	10,85	23,90	235,97
Daržovių ir perlinių kruopų rizito(tausojantis)(augalinis)		4-8/160T 4	180	20,71	13,49	42,02	372,28
Varškės apkepamas		SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Karštas garnyras pasirinktinai**			100				
Salotos pasirinktinai**			100				
Grietinė 30 proc.		SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%			20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas			20	0,04	0,01	0,496	2,24

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko



Sveikos
mitybos
partneris

Direktorė
M. Kaul
Miglė Kavaliauskė

II savaitė	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė						
		Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandėniai, g	Energinė vertė, kcal
		Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojančis)	1-3/001AT	250	1,04	8,46	5,95	106,98
		Grietinėleje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojančis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,33	3,98	256,46
		Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojančis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
		Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27,58	5,86	5,64	168,55
		Kalakutienos guliašas(tausojančis)	SMP - 6-8/161T 4	160 (60/100)	19,382	6,398	12,185	183,848
		Varškės apkepas	7-8/170T 5	180	20,7	12,83	31,28	323,39
		Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
		Salotos pasirinktinai**		100				
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
		Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

II savaitė	ANTRADIENIS	Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
			Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	Energinė vertė, kcal
		Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/34AT 1	250	5,77	2,48	24,81	144,57
		Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
		Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojančis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
		Kiaulienos sprandinės kepsnys	SMP 4/47	100	29,36	4,86	5,34	198,55
		Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas(tausojančis)	SMP 410	100	17,38	10,60	9,14	236,67
		Žemaičių blynai su daržovėmis	4-8/160T 4	180	20,713	13,485	42,016	372,282
		Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
		Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
		Salotos pasirinktinai**		100				
		Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
		Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
		Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
		Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7
		Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8

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

Parengė dietistė

(Signature)

Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
	1-3/40AT1	250	1,28	3,20	10,61	76,41
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)						
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos sukutukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
Cukinių, morkų, bulvių blynėliai	4-5/107T 7	200	5,688	3,213	44,793	230,841
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

II savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
	1-3/28AT 2	250	1,1	4,65	6,53	72,35
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)						
Kiaulienos nugarinės kepsnys	SMP 64/34	100	29,36	4,86	5,34	198,55
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Lazanija su daržovėmis(tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9,973	10,415	23,97	230,86
Kiaulienos kukulis	SMP 34/54	100	19,566	8,804	8,723	192,39
Viso grūdo blynėliai su sūriu ir kumpiu	SMP 534_4	60/40	14,16	8,05	16,20	217,88
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

PENKTADIENIS

II savaitė

Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Daržovių (žali žirnėliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	250	3,02	4,92	15,97	120,34		
Keptas orkaitėje lydekos ir laišos maltinukas (tausojojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21		
paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57		
Varškės apkepas	SMP 1319	150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35		
Lietiniai su varške ir špinatais	SMP 22/21	200	10,32	10,845	23,895	235,965		
Makaronai su kietuoju sūriu(tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,001	45,253	332,907		
Karštas garnyras pasirinktinai**		100						
Salotos pasirinktinai**		100						
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8		
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1		
Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24		
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7		

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

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
	Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (tausojoantis)	1-3/34AT 1	250	4,33	1,86	18,6	108,43
	Keptas orkaitėje kalakutienos maitinukas su morkomis (tausojoantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
	Keptas orkaitėje lešų maitinukas (augalinis) (tausojoantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
	Višties kepsnys su sūriu	SMP 205/5	100	27,58	5,86	5,64	198,02
	Višties kukulis su morkom (tausojoantis)	10-7/143T 3	100	21,53	3,54	4,62	136,63
	Orkaitėje keptas varškėtis (tausojoantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
	Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
	Salotos pasirinktinai**		100				
	Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
	Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
	Pomidorų padažas		20	0,04	0,01	0,496	2,24
	Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7
	Šaldytos trintos uogos	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8

III savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
	Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojoantis)	1-3/83AT2	250	1,56	3,19	6,64	62,24
	Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojoantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
	Troškintos daržovės (tausojoantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
	Kiaulienos sprandinės kepsnys	SMP 4/47	100	29,36	4,86	5,34	198,55
	Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojoantis)	SMP - 6-8/161T 4	200	19,382	6,398	12,185	183,848
	Mieliniai blynai	SMP - 7-8/ 200 12	200	15,04	21,08	81,4	577,9
	Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
	Salotos pasirinktinai**		100				
	Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
	Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
	Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000_	20	0,34	2,4	0,38	24,7

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

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/94AT 2	250	1,29	1,52	7,88	50,35
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojančis)	4-8/-175AT4 SMP - 6-8/161T1	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Kiaulienos guliašas(tausojantis)		150	16,65	7,58	56,55	298,22
Kiaulienos nugarinės kepsnys		100				
Bulviniai blynai	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,7
Virti varškėčiai	7-3/60T 9	200	23,97	11,64	38,85	355,51
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

III savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė					
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (118/22)	1-3/25AT 1	250	4,01	6,6	32,26	204,56
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojančis)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Vištienos karbonadas	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas(tausojantis)	SMP 10-5/ 120	100	23,6	5,66	4,3	151,33
	10-7/143T 3	100	23,81	9,29	5,23	199,77
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šiaunelių mėsa (110/40)	5-8/162 3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
Karštas garnyras pasirinktinai**		100				
Salotos pasirinktinai**		100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3	20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%		20	0,18	0,04	0,08	14,1
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000	20	0,34	2,4	0,38	24,7

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Pietūs

Patiekalo maistinė vertė

		1-3/42AT	250	1,46	2,32	11,25	71,57
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)							
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3		110	24,48	6,01	7,57	184,86
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T		280	9,40	10,97	24,41	283,24
Žuvies kepsnys	11-5/101T 5		110 gr.	17,37	4,84	42,18	316,43
Sklindžiai su obuoliais	3-6/120 7		200 gr.	13,10	18,16	57,25	444,86
Varškės apkepas	SMP 1319		150/20/30	18,17	18,95	10,58	303,35
Karštas garnyras pasirinktinai**			100				
Salotos pasirinktinai**			100				
Grietinė 30 proc.	SMP 18/200 3		20	0,52	6	0,56	58,8
Jogurtas natūralus 2,5%			20	0,18	0,04	0,08	14,1
Pomidorų padažas			20	0,04	0,01	0,496	2,24
Sviesto-grietinės padažas	SMP 1000		20	0,34	2,4	0,38	24,7
Šaldytos trintos uogos	18/19 3		30	0,27	0,12	2,91	13,8

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

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko