

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos
įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščio
derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

MAŽEIKIŲ R. SEDOS VYTAUTO MAČERNIO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10, 11 ir vyresni
(vaikų amžiaus grupė)

3351-33
Diet. Margarita
KUŠNEROVA



20th June 09-01 d.

Pirma savaitė. Pirmadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

[illegible]

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR-5	150	1,62	6,18	12,23	110,85
Kiaulienos kukulis (tausojantis) (K)	A-23	100	17,36	24,06	4,62	304,14
Rausvasis padažas (tausojantis) (P)	P-6	30	0,50	9,47	1,97	95,46
Grikių kruopų košė (tausojantis)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	S-14	100	1,11	2,68	5,92	52,27
Švieži agurkai (augalinis)	S-3	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			27,22	46,01	62,64	777,90

Alergenai: P-pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

**Diet. Margarita
KUŠNEROVA**

2026 m. 09-04 d.

Pirma savaitė . Antradienis

7-10 metų vaikams 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (P)	Sr-12	150	3,59	2,78	15,58	98,13
Ryžių plovos su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	180	27,07	17,37	26,52	370,77
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Marinuoti agurkai (augalinis)	S-17	70	0,70	0,28	5,39	26,88
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			32,46	20,773	55,33	534,4

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (P)	Sr-12	150	3,59	2,78	15,58	98,13
Ryžių plovos su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	250	36,91	24,83	36,80	517,74
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Marinuoti agurkai (augalinis)	S-17	80	0,80	0,32	6,16	30,72
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			42,72	28,363	67,85	693,34

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEKOVA

2026 m. 09-01 d.

Pirma savaitė. Trečiadienis

7-10 metu vaikams

10.30-11.00 val.

[illegible]

11-18 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Balymai	Riebalai	Angliavandėnai	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (Tausojantis) (P)	SR-8	150	6,22	3,09	8,24	85,49
Virti varškėčiai (tausojantys) (PK)	M-11	250	35,41	22,53	66,44	610,36
Šaldytos aviėtės (augalinis)	P-7	20	0,22	0,11	4,30	19,03
Grietinė 30% (P)	P-3	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			42,649	31,8126	84,0033	792,8826

Alergenai: P-pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

**Diet. Margarita
KUŠNEROVA**

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Pirma savaitė . Ketvirtadienis

VIRTUOS BLAS
Gimnazijos direktorius
2026 m. 09-01 d.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
Kepta vištiesos file (tausojantis) (K)	A-3	75	18,48	5,22	5,59	142,99
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			25,44	27,38	57,51	572,79

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
Kepta vištiesos file (tausojantis) (K)	A-3	100	24,70	6,98	7,92	192,83
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			32,11	34,83	61,26	681,14

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-gliimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

Pirma savaitė . Penktadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	SR - 6	150	4,34	4,14	19,65	135,74
Kepta lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (Ž)	A-24	70	16,94	15,56	0,21	207,84
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Daržovių padažas (tausojantis, augalinis) (P)	P-1	20	0,44	3,45	1,34	36,37
Salotos su agurkais, kukurūzais ir alyv. aliejumi (augalinis)	S-5	80	0,99	5,13	4,67	68,49
Paprika (augalinis)	S-18	50	0,65	0,25	3,30	18,05
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			27,78	33,17	58,66	643,85

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	SR - 6	150	4,34	4,14	19,65	135,74
Kepta lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (Ž)	A-24	100	24,50	17,33	0,22	284,57
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Daržovių padažas (tausojantis, augalinis) (P)	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-5	100	1,47	6,15	4,59	76,63
Paprika (augalinis)	S-18	70	0,91	0,35	4,62	25,27
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			36,3	37,26	60,47	748,97

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-gliutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius

2026 m. 09-01 d.

Antra savaitė . Pirmadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių sriuba su žiediniais kopūstais(tausojančios)(P)	S-18	150	1,01	3,01	6,97	59,11
Kalakutienos maitinys (tausojančios) (K)	A-12	70	16,40	5,97	2,45	181,37
Sviesto-grietinės padažas(tausojantis)(P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojančios) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S-8	50	0,75	6,78	4,53	76,63
Burokėlių ir konservuotų agurkų salotos (augalinis)	S-20	80	0,97	2,25	6,45	50,01
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			21,58	30,46	40,89	570,77

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių sriuba su žiediniais kopūstais(tausojantis)(P)	S-18	150	1,01	3,01	6,97	59,11
Kalakutienos maitinys (tausojančios) (K)	A-12	100	24,20	8,02	3,12	181,37
Sviesto-grietinės padažas (tausojančios) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojančios) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S-8	70	1,04	9,49	6,37	105,59
Burokėlių ir konservuotų agurkų salotos (augalinis)	S-20	100	1,22	2,82	8,07	62,51
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			30,07	41,42	45,21	664,08

Alergenai: P - pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius

2026 m. 09-01 d.

Antra savaitė . Antradienis

7-10 metų vaikams 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietuviški šaltibarščiai(augalinis) (P, K)	SR-2	150	4,38	4,70	8,42	93,46
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tauso) (P)	A-17	120	21,22	14,86	5,67	241,14
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	50	1,45	0,30	11,00	52,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			30,82	27,32	51,40	576,28

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietuviški šaltibarščiai(augalinis) (P, K)	SR-2	150	4,38	4,70	8,42	93,46
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausoj) (P)	A-17	210	37,12	26,00	9,92	422,41
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	70	2,03	0,42	15,40	73,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			47,70	39,50	61,48	794,39

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-gliutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

11-18 metų vaikams

11.40-12.00 val.

Alergenai: P-pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

**Diet. Margarita
KUŠNEROVA**

Antra savaitė . Ketvirtadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzinė sriuba su sūriu (tausojantis) (P S)	S-15	150	4,80	9,24	14,24	160,36
Kepti vištieños šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	70	15,48	10,59	0,07	157,70
Trintų morkų padažas(tausojantis)(P)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
Bulguro kruopų košė (tausojantis)(P)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	80	0,92	5,05	3,27	60,05
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	70	0,70	0,14	2,87	15,54
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			26,69	34,47	51,71	620,74

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzinė sriuba su sūriu (tausojantis) (P S)	S-15	150	4,80	9,24	14,24	160,36
Kepti vištieños šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	100	22,10	15,15	0,11	225,28
Trintų morkų padažas (tausojantis)(P)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Bulguro kruopų košė (tausojantis)(P)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	100	1,15	6,19	4,08	75,07
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			33,82	42,60	53,85	730,42

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

Antra savaitė . Penktadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiĝa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	
Daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojan ^{tis} , augalinis)(P)	SR-17	150	6,50	4,51	25,06	164,03
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausoja)(KŽ)	A-22	60	11,70	2,15	3,42	79,79
Sviesto-grietinės padažas(tausojantis)(P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių ir morkų košė (tausojan ^{tis}) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S-19	50	0,63	2,12	3,83	37,26
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			22,08	19,02	53,03	468,67

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiĝa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavande niai	
Daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (tausojan ^{tis} , augalinis)(P)	SR-17	150	6,50	4,51	25,06	164,03
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausoja)(KŽ)	A-22	110	21,47	3,93	6,27	146,29
Sviesto-grietinės padažas (tausojan ^{tis}) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių ir morkų košė (tausojan ^{tis}) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	S-19	100	1,24	4,31	7,66	74,49
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Vanduo su apelsinais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			32,61	28,62	59,90	624,25

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

TVIRTINU
Gimnazijos direktorius

Trečia savaitė . Pirmadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

2024 m. 09-01 d.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba(augal, taus)(S)	SR-16	150	4,42	2,27	26,43	101,92
Grietinėlėje troškinta vištiesos krūtinėlė su morkomis (tausojančis) (P)	A-20	120	20,72	5,08	2,72	139,62
Perlinių kruopų rizotas(tausojančis) (P)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S-8	50	0,75	6,78	4,53	76,63
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			32,60	27,02	63,83	580,84

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba(augal, taus)(S)	SR-16	150	4,42	2,27	26,43	101,92
Grietinėlėje troškinta vištiesos krūtinėlė su morkomis (tausojančis) (P)	A-20	200	34,57	8,46	4,52	232,70
Perlinių kruopų rizotas(tausojančis) (P)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	S-8	70	1,04	9,49	6,37	105,59
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			46,74	33,11	67,47	702,88

Dieta: Mergaitė: P - pienas ir jo produktai, K - kiaušiniai, Ž - žuvis, GL - gliukimas, S - salierai ir jo produktai
Kušnerova

RODOLFO J. JACOB

10.30-11.00 val.

2026 m. 09-01-d

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis) (P)	SR-10	150	2,37	4,33	18,05	30,08
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-13	75/75	24,39	18,68	7,41	295,38
Virtos bulvės (tausojantis)	G-9	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Švieži agurkai (augalinis)	S-3	50	0,40	0,02	1,15	7,10
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			31,26	26,85	56,19	503,40

11.40-12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis) (P)	SR-10	150	2,37	4,33	18,05	30,08
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-13	100/100	33,46	24,89	14,35	415,25
Virtos bulvės (tausojantis)	G-9	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Švieži agurkai (augalinis)	S-3	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			40,97	34,12	65,25	643,37

Alergenai: P-pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

351,01

11-18 metų vaikams

11.40-12.00 val.

581,34

Alergenai: P-pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

**Diet. Margarita
KUŠNEBOVA**

Trečia savaitė . Ketvirtadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR-11	150	1,20	3,38	14,72	95,24
Kepta kalakutienos filė (tausojantis) (K)	A-14	75	16,18	5,87	5,37	138,67
Sviesto-grietinės padažas(tausojantis)(P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	80	0,92	5,05	3,27	60,05
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	50	1,45	0,30	11,00	52,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			22,2	27,05	54,85	550,11

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR-11	150	1,20	3,38	14,72	95,24
Kepta kalakutienos filė (tausojantis) (K)	A-14	100	22,10	15,15	0,11	225,28
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Salotos su ridikėliais, agurkais,paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	100	1,15	6,19	4,08	75,07
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	S-15	70	2,03	0,42	15,40	73,50
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			29,08	43,22	54,99	724,59

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glutimas, S-salierai ir jo produktai

Diet. Margarita
KUŠNEROVA

Trečia savaitė . Penktadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-3	150	1,62	4,92	11,42	91,49
Lašišos maltinukas (tausojančis) (Ž)	A-25	70	13,95	14,82	2,75	199,99
Daržovių padažas (tausojančis, augalinis) (P)	P-1	20	0,44	3,45	1,34	36,37
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojančis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	50	1,59	3,07	6,65	53,83
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			21,12	28,63	54,71	547,20

11-18 metų vaikams

11.40 - 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-3	150	1,62	4,92	11,42	91,49
Lašišos maltinukas (tausojančis) (Ž)	A-25	100	19,91	21,18	3,95	285,65
Daržovių padažas (tausojančis, augalinis) (P)	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojančis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	80	2,48	4,90	10,53	86,13
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti (augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			28,51	38,11	61,82	686,32

Alergenai: P - pienas ir jo produktai, K - kiaušiniai, Ž - žuvis, GL - gliitimas, S - salierai ir jo produktai

Parengė

Diet. Margarita
KUŠNEKOVA

Informacija apie alergiją ir netoleravimą sukeliančias medžiagas

Vadovaujantis nuo 2014 m. gruodžio 13 d. įsigaliojusio 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams <...> nuostatomis pateikiame informaciją apie maisto produktų (patiekalų) sudėtyje esančias alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas ar produktus.

Teisės aktas skiria 14 grupių alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų < >:

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kammutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:

- a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (1);
- b) kviečių pagrindu pagamintus malkodekstrinus (1);
- c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
- d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;

2. **kiaušiniai** ir jų produktai;

3. **žuvis** ir jų produktai, išskyrus:

- a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
- b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui;

4. **žemės riešutai** ir jų produktai;

65. **sojų pupelės** ir jų produktai, išskyrus:

- a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (1);
- b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferoli, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
- c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
- d) augalinių stanolų esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;
- 6. **pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
- a) išrūgus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;

b) **laktolių**;

7. **riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis L.*), lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), pekaninės kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoleijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;

8. **salierai** ir jų produktai;

9. **sezamo sėklos** ir jų produktai;

10. **sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO 2 skaičiuojami paruošiams vartoti produktams arba produktams, atgaminantiems pagal gamintojų nurodymus;

Vaikų maitinimui draudžiamos maisto produktų grupės

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 patvirtino Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo nuostatomis (aktuali redakcija 2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394) 17 punktu:

1. Bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai
2. Saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai
3. Valgomieji ledai
4. Pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glajustu, šokoladu ar kremu
5. Kramtomoji guma
6. Gazuoti gėrimai.
7. Gėrimai ir maisto gaminiai, pagaminti iš kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto
8. Cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai
9. Kisieliai, sultinių, padažų koncentratai
10. Padažai su spirgučiais.
11. Šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudotos rūkymo kvapiosios medžiagos.
12. Rūkyta žuvis, konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai.
13. Subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis).
14. Džiūvėseliuose volioti ar jais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ar žuvies gaminiai.
15. Maisto papildai.
16. Maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų, arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO
17. Maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti riebalai.

