

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)

Pirma savaitė . Pirmadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Kiaulienos maltinis (tausojantis) (K)	A-2	70	15,85	5,74	5,84	138,44
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Grikių kruopų košė (tausojantis)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	S-4	80	1,04	6,53	6,45	81,39
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
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			30,10	33,08	108,88	810,15

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Kiaulienos maltinis (tausojantis) (K)	A-2	100	22,67	8,21	8,38	197,92
Sviesto - grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Grikių kruopų košė (tausojantis)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	S-4	100	0,98	6,14	5,18	79,08
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			38,17	42,01	125,71	986,01

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

Pirma 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	
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
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			34,74	21,673	97,15	687,4

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			45,76	29,563	123,61	897,34

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

Pirma savaitė . Trečiadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (Tausojantis) (P)	SR-8	150	6,22	3,09	8,24	85,49
Varškės apkepas (tausojantis) (P,K)	M-3	150	21,80	23,85	42,01	473,11
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			30,62	27,92	96,47	731,2

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (Tausojantis) (P)	SR-8	150	6,22	3,09	8,24	85,49
Varškės apkepas (tausojantis) (P,K)	M-3	200	30,06	31,46	57,93	602,36
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			39,64	35,83	126,33	911,45

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

Pirma savaitė . Ketvirtadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	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 vištienos 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	70	0,70	0,14	2,87	15,54
Salotos su agurkais,kukurūzais ir alyv.aliejumi(aug)	S-5	80	0,99	5,13	4,67	68,49
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			31,52	28,88	136,91	872,41

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 sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	SR - 6	150	4,34	4,14	19,65	135,74
Kepta vištienos 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
Salotos su agurkais,kukurūzais ir alyv.aliejumi(aug)	S-5	100	1,47	6,15	4,59	76,63
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			39,99	37,91	167,64	1086,46

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

Pirma 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	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
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
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			31,06	35,06	141,12	944,12

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	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 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
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			38,66	37,85	132,15	1003,88

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

Antra savaitė . Pirmadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	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
Vištienos maltinis (tausojantis) (K)	A-7	60	13,76	2,58	2,38	92,65
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis) (P)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Salotos su ridikėliais, agurkais, paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	80	0,92	5,05	3,27	60,05
Konservuoti žalieji žirnėliai (augalinis)	S-16	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			31,07	29,73	110,29	792,68

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	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
Vištienos maltinis (tausojantis) (K)	A-7	120	27,50	5,18	4,77	185,26
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Perlinių kruopų rizotas (tausojantis) (P)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Salotos su ridikėliais, agurkais, paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	S-1	100	1,15	6,19	4,08	75,07
Konservuoti žalieji žirnėliai (augalinis)	S-16	80	3,92	0,16	12,64	67,68
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			46,69	35,94	119,11	950,55

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

Antra 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	
Lietuviški šaltibarščiai(augalinis) (P K)	SR-2	150	4,38	4,70	8,42	93,46
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais(tausoj) (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
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	70	0,70	0,14	2,87	15,54
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			33,87	28,66	112,97	794,32

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	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 troškinys 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
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			49,51	40,44	105,12	942,65

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

Antra savaitė . Trečiadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) (K P S)	SR-14	150	4,95	5,32	4,06	83,71
Varškės kukuliai su grietine (tausojantis) (PK)	M-13	150	18,26	16,63	21,06	307,00
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			25,05	22,63	57,40	512,31

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) (K P S)	SR-14	150	4,95	5,32	4,06	83,71
Varškės kukuliai su grietine (tausojantis) (PK)	M-13	250	30,61	29,74	35,26	531,12
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			38,92	36,34	99,48	838,43

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

Antra savaitė . Ketvirtadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 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
Kalakutienos kepinukas(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 agurkais,kukurūzais ir alyv.aliejumi(aug)	S-5	70	1,00	5,11	3,12	60,22
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			26,48	26,65	87,91	631,73

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
Kalakutienos kepinukas(tausojantis) (K)	A-14	100	21,62	7,85	7,63	187,07
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 agurkais,kukurūzais ir alyv.aliejumi(aug)	S-5	100	1,47	6,15	4,59	76,63
Paprika (augalinis)	S-18	80	1,04	0,40	5,28	28,88
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			34,19	35,95	120,37	854,00

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

Antra 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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalalinis, tausojantis) (P)	SR-10	150	2,37	4,33	18,05	30,08
Lašišos maltinukas (tausojantis) (Ž)	A-25	70	13,95	14,82	2,75	199,99
Daržovių padažas (tausojantis, augalinis) (P)	P-1	20	0,44	3,45	1,34	36,37
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	50	0,48	3,07	2,50	39,55
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			23,96	31,17	85,45	604,37

11-18 metų vaikams

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 (augalalinis, tausojantis) (P)	SR-10	150	2,37	4,33	18,05	30,08
Lašišos maltinukas (tausojantis) (Ž)	A-25	100	19,91	21,18	3,95	285,65
Daržovių padažas (tausojantis, augalinis) (P)	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			32,16	42,40	117,77	844,59

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

Trečia savaitė . Pirmadienis

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	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
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) (P)	A-20	120	20,72	5,08	2,72	139,62
Perlinių kruopų rizotas( tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)	S-16	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			33,58	19,27	93,08	648,38

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	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
Grietinėlėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis) (P)	A-20	200	34,57	8,46	4,52	232,70
Perlinių kruopų rizotas( tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Konservuoti žalieji žirneliai(augalinis)	S-16	70	3,43	0,14	11,06	59,22
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			49,49	23,08	113,45	817,51

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

Trečia 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	
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-3	150	1,62	4,92	11,42	91,49
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-13	75/75	24,39	18,68	7,41	295,38
Bulvių košė su sviestu 82%(tausojantis)(P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Paprika (augalinis)	S-18	70	0,91	0,35	4,62	25,27
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			32,21	32,01	77,64	703,32

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
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-13	100/100	33,46	24,89	14,35	415,25
Bulvių košė su sviestu 82%(tausojantis)(P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
Paprika (augalinis)	S-18	80	1,04	0,40	5,28	28,88
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			43,33	39,79	114,55	944,64

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

Trečia savaitė . Trečiadienis.

7-10 metų vaikams

10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos filė frikadelių sriuba (tausojantis) (K,P,S)	SR-9	150	3,43	3,18	7,18	71,09
Virtų bulvių cepelinai su mėsa(tausojantis)(K)	M-5	100	8,99	14,75	18,72	243,51
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			15,42	27,54	72,63	568,35

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos filė frikadelių sriuba (tausojantis) (K,P,S)	SR-9	150	3,43	3,18	7,18	71,09
Virtų bulvių cepelinai su mėsa(tausojantis)(K)	M-5	200	17,75	26,51	37,13	427,74
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			25,09	45,23	105,17	855,43

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

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	
Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	SR-13	150	3,74	5,11	20,64	143,79
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	70	15,48	10,59	0,07	157,70
Trintų morkų padažas(tausojantis)(7)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
Bulguro kruopų košė ( tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Cukinijų,agurkų ir morkų salotos su aliejumi(augali)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	70	0,70	0,14	2,87	15,54
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			27,21	32,03	87,9	725,2

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	SR-13	150	3,74	5,11	20,64	143,79
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai(tausojantis)	A-26	100	22,10	15,15	0,11	225,28
Trintų morkų padažas (tausojantis)(7)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Bulguro kruopų košė ( tausojantis)	G-10	100	4,10	4,56	25,09	157,76
Cukinijų,agurkų ir morkų salotos su aliejumi(augali)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
Švieži pomidorai (augalinis)	S-10	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			35,63	39,62	117,11	921,86

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

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	SR-11	150	1,20	3,38	14,72	95,24
Kepta žuvis (tausojantis) (K Ž )	A-6	50	9,91	4,00	3,80	98,15
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	50	1,59	3,07	6,65	53,83
Švieži agurkai (augalinis)	S-3	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			17,33	21,19	72,17	529,15

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	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 žuvis (tausojantis) (K Ž )	A-6	100	19,82	8,00	7,61	184,19
Sviesto-grietinės padažas (tausojantis) (P)	P-5	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (Augalinis)	S-6	80	2,48	4,90	10,53	86,13
Švieži agurkai (augalinis)	S-3	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			29,96	33,29	108,39	804,18

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

Parengė vyr. virėja Rita Laureckienė

[REDACTED]

[REDACTED]