

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.	Išėiga	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
Kalakutienos maltinis (tausojantis) (K,P)	A-12	70	16,40	5,97	2,45	128,62
Daržovių padažas (tausojantis) (P)	P-1	20	0,44	3,45	1,34	36,37
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi(augalinis)	S-7	50	0,48	3,07	2,50	39,55
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
			26,21	22,56	83,08	597,31

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Kalakutienos maltinis (tausojantis) (K,P)	A-12	100	24,20	8,02	3,12	181,37
Daržovių padažas (tausojantis) (P)	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (P)	G-1	100	1,75	1,27	12,37	67,82
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi(augalinis)	S-7	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
			35,89	30,10	102,36	769,46

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
Kiaulienos troškiny su daržovėmis(tausojantis)	A-5	70/45	19,59	12,12	3,81	193,82
Grikių kruopų košė (tausojantis)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
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		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			35,66	19,663	111,77	727,01

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
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-5	100/60	31,17	18,57	4,47	283,23
Grikių kruopų košė (tausojantis)	G-4	100	5,67	3,38	31,66	184,22
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Konservuoti žalieji žirneliai(augalinis)	S-16	100	4,90	0,20	15,80	84,60
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			49,79	26,563	132,58	900,93

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 mėsos kukulaičiais (tausojantis) (K P S)	SR-14	150	4,95	5,32	4,06	83,71
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (G K P)	M-7	100	15,72	12,18	24,38	269,97
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			23,27	18,48	74,66	526,28

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
Kepti varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais (G K P)	M-7	200	31,45	24,36	48,73	539,95
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			39,76	30,96	112,95	847,26

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.	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 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
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Salotos su agurkais,kukurūzais ir alyv.aliejumi(aug)	S-5	70	1,00	5,11	3,12	60,22
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			32,55	32,36	138,82	915,28

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
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
			41,31	42,31	172,12	1151,22

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
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis) (P, K, Ž)	A-22	60	11,70	2,15	3,42	79,79
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			24,01	17,37	138,29	739,84

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	SR-4	150	3,03	3,47	24,20	135,97
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis) (P, K, Ž)	A-22	110	21,47	3,92	6,27	146,29
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (augalinis)	S-6	100	3,12	6,15	13,25	107,67
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			35,05	24,42	136,15	842,17

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
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	3,88	31,66	184,20
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	S-4	80	1,04	6,53	6,45	81,39
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			31,32	38,34	97,31	833,82

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
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	3,88	31,66	184,20
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	S-4	100	1,38	8,16	8,00	101,75
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			40,55	49,59	130,90	1083,35

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glitimas, 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	
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
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	20	0,37	4,81	1,77	49,73
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
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			29,19	23,62	137,52	780,37

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Trintų morkų padažas (tausojantis) (P)	P-2	30	0,55	7,22	2,65	74,59
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			34,86	28,97	131,93	838,65

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.	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
Varškės apkepas (tausojantis) (P,K)	M-3	150	21,80	17,91	42,01	473,31
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			27,07	21,77	81,47	666,00

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
Varškės apkepas (tausojantis) (P,K)	M-3	200	30,18	32,96	58,09	617,31
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			36,97	37,42	125,43	912,00

Alergenai: P- pienas ir jo produktai, K-kiaušiniai, Ž-žuvis, GL-glitimas, 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	
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis) (P)	SR-3	150	1,62	4,92	11,42	91,49
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais(tausoj) (P)	A-17	120	21,22	14,86	5,67	241,14
Marinuoti agurkai (augalinis)	S-17	50	0,50	0,20	3,8/5	19,20
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
Perlinių kruopų rizotas(tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			31,37	27,59	73,38	656,44

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 ir morkų troškiny su porais(tausoj) (P)	A-17	210	37,12	26,00	9,92	422,41
Marinuoti agurkai (augalinis)	S-17	80	0,80	0,32	6,16	30,72
Paprikų,pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Perlinių kruopų rizotas(tausojantis)	G-7	100	5,41	6,67	20,57	163,99
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			49,41	39,54	113,14	959,36

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
Sviesto-grietinės padažas(tausojantis)(P)	P-5	20	0,40	8,63	0,51	81,15
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Cukinių,agurkų ir morkų salotos su aliejumi(augalinis)	S-7	100	0,98	6,14	5,18	79,08
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
			24,41	36,73	91,38	681,10

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepta lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausoj)(Ž)	A-24	100	24,50	17,33	0,22	284,57
Birūs ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	G-8	100	2,42	2,03	24,71	126,90
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	S-4	80	1,04	6,53	6,45	81,39
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	S-8	70	1,04	9,49	6,37	105,59
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
			29,32	35,46	42,15	618,05

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
Ryžių plovos su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	120	19,78	10,51	17,68	244,45
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	80	1,72	3,64	6,33	66,68
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		150	2,28	0,90	41,82	153,00
			26,63	21,66	87,08	619,85

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR-5	150	1,62	6,18	12,23	110,85
Ryžių plovos su kalakutienos filė mėsa (tausojantis)	A-18	180	29,68	15,76	26,52	366,67
Daržovių asorti (augalinis)	S-13	100	2,12	4,56	7,76	82,52
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
			37,82	28,18	111,95	812,52

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.	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
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
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	70	0,78	0,26	3,44	19,02
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
			34,93	28,57	87,25	724,99

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
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
Paprikų, pomidorų ir agurkų asorti(augalinis)	S-9	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Konservuoti žalieji žirnėliai(augalinis)	S-16	100	4,90	0,20	15,80	84,60
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			48,29	35,57	131,44	997,29

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

Trečia 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
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
			18,21	27,45	73,69	582,75

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
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
			27,88	45,14	106,23	869,83

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis Tausojantis)(P)	SR-1	150	1,53	3,32	8,91	66,20
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
Perlinių kruopų rizotas(tausojantis)	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 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
			27	31,416	77,867	671,768

11-18 metų vaikams

11.40 -12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energetinė vertė kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis Tausojantis)(P)	SR-1	150	1,53	3,32	8,91	66,20
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
Perlinių kruopų rizotas(tausojantis)	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 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
			36,13	40,25	111,88	902,23

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.	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 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 košė su sviestu 82%(tausojantis) (P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
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	100	1,10	0,35	4,91	27,15
Vanduo su apelsiniais	GR-1	200	0,32	0,08	4,40	19,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	102,00
			17,77	23,85	78,45	580,02

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 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 košė su sviestu 82%(tausojantis)(P)	G-2	100	1,73	3,74	15,58	102,90
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
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	204,00
			30,24	35,91	114,21	852,21

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

Parengė vyr. virėja Rita Laureckienė

