



VILNIAUS „AUŠROS“ MOKYKLA-DARŽELIS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 METŲ



Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 val. iki 19.00 val.

Vilnius, 2023

1 savaitė - Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10g.	
Sorų kruopų košė, (augalinis, tausojantis)	Kr -6	200/4/15	9,06	7,8	39	254,72
Trintos uogos	4Pa	15	0,00	0,00	0,00	0,00
Plėšomos sūrio lazdelės		25	6,4	5,10	0,48	73,50
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57
IŠ viso			15,86	13,0	52,48	385,22

PIETŪS 10:30 – 13:15 val.

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	Sr009	150	2,145	5,77	14,46	118,08
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13	83,00
Natūralus kalakutienos maltinis [tausojantis]	P 027	80	21,31	5,01	1,96	136,76
Bulvių košė (tausojantis)	Gr.-012	120	2,54	3,55	19,94	121,94
Burokėlių-obuolių salotos	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežios daržovės	D003	40	0,5	0,1	2,1	11
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			29,475	19,15	56,31	531,47

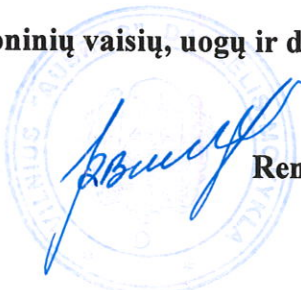
PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Virti varškėčiai [tausojantis]	V001	150	20,5	10,5	32,7	308
Trintos uogos		30	0,4	0,2	3,8	18
Ryžių traputis	Š - 6	20	2,124	0,636	14,94	73,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			23,024	11,336	51,44	399,2
IŠ VISO [dienos]			68,359	43,486	160,23	1315,89

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin



1 savaitė - Antradienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Virti makaronai su varške(tausojantis)	M009	200/5	14,05	9,31	37,29	289,15
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	57,0
Iš viso			15,05	9,71	60,69	390,35

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Pupelių sriuba su cukinija [tausojantis ,augalinis)	Sr.015	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Troškinta jautiena su daržovėm[tausojantis]	K006	90	15,19	14,815	2,3	197,97
Virtos grikių kruopos(augalinis,tausojantis)	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Baltagūžių kopūstų-pomidorų- paprikų salotos su alyvuogių aliejumi[augalinis]	S003	60	0,82	1,50	3,25	29,74
Šviežios daržovės	D003	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			28,04	22,135	68,04	577,78

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis,augalinis)	D013	180	3,41	5,8	44,476	241,35
Burokėlių salotos su ž.žirneliais	GS-11.1	50	0,99	3,15	4,98	41,73
Kefyras 2,5 %		160	5,12	4,00	7,35	83,55
IŠ VISO			9,52	12,95	56,806	366,63
IŠ VISO[dienos]			52,61	44,795	185,836	1334,76

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

1 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Kuskuso kruopų košė ,uogos(augalinis)	Kr.001	150/15	9,895	6,33	51,81	259,96
Pilno grūdo batonai su sviestu ir sūriu	U053	30/5/10	4,92	8,01	15,61	121,09
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		80	0,3	0,3	0,4	26,0
IŠ VISO			15,115	14,64	67,82	407,05

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

1 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Trinta špinatų sriuba su daržovėmis (tausojantis,augalinis)	S -10	150	2,038	4,959	12,373	93,07
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13	83,0
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai(netikras zuikis) [tausojantis]	K009	85	19,09	7,66	6,15	173,53
Bulvių košė [tausojantis]	Gr,012	150	3,4	4,4	25,0	153,0
Šviežių daržovių rinkinukas(2 rūšių)	D006	50/50	1,4	4,4	3,9	41,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			27,528	21,719	60,423	543,6

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	120	7,78	13,00	39,12	304,66
Trintos uogos		10	0,1	0,0	0,0	5,0
Natūralus jogurtas		30	1,14	1,05	1,20	18,81
Pienas 2.5%		150	4,2	7,5	7,05	66,5
IŠ VISO			10,22	21,55	47,37	394,97
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			52,723	57,819	174,153	1345,99

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė



Renata Babkin

1 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	K-7	180/4	7,55	6,32	33,33	213,28
Ruginė duona su tepamu sūreliu	U 049	26/27	4,94	6,42	15,32	138,76
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Iš viso			12,79	13,04	59,05	398,04

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Kopūstų sriuba[tausojantis, augalinis]šviežių arba raugintų	Sr.1-1	150	1,317	7,209	9,182	105,12
Viso grūdo duona		30	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepa žuvies filė[tausojantis]	Ž 010	100	17,02	22,64	0,49	253,83
Virti ryžiai[tausojantis, augalinis]	Gr002	100	3,79	0,20	42,76	148,03
Agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi[augalinis]	S028	60	0,47	3,12	1,38	35,49
Šviežios daržovės	D 003	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			24,707	30,569	68,752	603,47

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

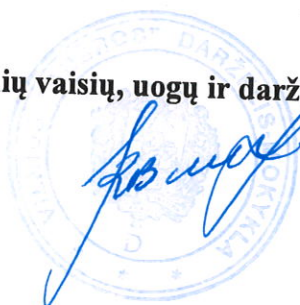
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Varškės apkepas[tausojantis]	V012-2	130	23,195	14,623	38,321	383,71
Natūralus jogurtas		30	1,0	0,8	1,2	16,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			24,195	15,423	39,521	399,71
IŠ VISO[dienos]			56,477	56,879	174,713	1400,68

1 variantas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin



1 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	K-7	180/4	7,55	6,32	33,33	213,28
Ruginė duona su tepamu sūreliu	U 049	26/27	4,94	6,42	15,32	138,76
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46,0
Iš viso			12,79	13,04	59,05	398,04

1 savaitė - Ketvirtadienis

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Kopūstų sriuba[tausojantis, augalinis]šviežių arba raugintų	Sr.1-1	150	1,317	7,209	9,182	105,12
Viso grūdo duona		30	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai [tausojantis]	Ž010	80	15,90	10,96	10,22	203,12
Virti ryžiai[tausojantis, augalinis]	Gr002	100	3,79	0,20	42,76	148,03
Agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi[augalinis]	S028	60	0,47	3,12	1,38	35,49
Šviežios daržovės	D 003	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			23,377	21,889	66,142	552,76

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Varškės apkepas[tausojantis]	V012-2	130	23,195	14,623	38,321	383,71
Natūralus jogurtas		30	1,0	0,8	1,2	16,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			24,195	15,423	39,521	399,71
IŠ VISO[dienos]			60,362	50,352	164,713	1350,51

2variantas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

1 savaitė - Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Omlėtas su sūriu(tausojantis)	Ki003	90/10	12,38	14,59	5,53	202,95
Ruginė duona su sviestu	Š-3.1	35/6	2,26	4,61	12,88	107,10
Daržovės[pagal sezoną]	D006	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	1,0	0,40	23,40	76,20
Iš viso			16,14	19,7	43,91	397,25

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)	Sr.-1	150	1,31	3,98	9,51	74,86
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	81,0
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys[tausojantis]	V-003	160	17,20	9,62	18,49	211,27
Virtos bulvės[tausojantis, augalinis]	GS-1	100	1,68	0,105	29,156	122,84
Šviežių daržovių rinkinukas	D003	50/50	1,4	4,4	3,9	41,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			23,19	18,405	74,056	530,097

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais(augalinis,tausojantis)	K-2.1	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	35/6	2,63	5,52	18,03	126,19
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		80	0,3	0,3	10,4	46,0
IŠ VISO			9,23	11,36	63,08	382,05
IŠ VISO[dienos]			48,56	49,465	181,046	1309,397

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

2 savaitė - Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Avižinių dribsnių košė ,trintos	Kr.019	220	6,26	4,465	26,96	202,79
uogos(augalinis,tausojantis)	4Pa	30	0,39	0,19	5,01	15,75
Duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	Š - 4	30/6/27	3,47	13,12	0,29	132,46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	47,0
IŠ VISO			10,52	18,175	45,26	398,0

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine[tausojantis]	Sr.1-1	150	1,597	7,289	10,622	108,32
Viso grūdo duona		30	2,43	2,7	12,27	83,0
Ryžių ir kalakutienos šlaunelių mėsos plovos	S026	160	21,78	9,72	37,77	323,96
Konservuoti agurkai		30	0,15	0,03	1,05	5,07
Šviežios daržovės	D006	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			26,357	19,819	63,352	529,23

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Varškės-manų apkepas	M - 1	130	21,06	15,41	23,23	317,40
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	33,08
Natūralus jogurtas		40	1,4	1,0	1,6	42,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			22,72	16,51	30,69	392,48
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			59,597	54,504	139,302	1319,71

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė



Renata Babkin

2 savaitė - Antradienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Sorų kruopų košė, uogos(augalinis)	K - 6	200/20	6,6	6.575	37,99	222,45
Batonai su sviestu ir fermentiniu sūriu	U053	30/5/10	4,92	8,01	15,61	121,09
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	57,0
IŠ VISO			11,56	14,625	66,6	400,84

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

2 savaitė - Antradienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Ž. žirnelių sriuba su daržovėmis ir grietine[tausojantis]	S-18.1	150	2,715	7,32	11,73	112,42
Viso grūdo duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Kepti garuose jautienos kukuliai [tausojantis]	K007	85	20,18	16,35	6,17	162,55
Virtas bulvės(tausojantis,augalinis)	GS-1	100	1,68	0,105	29,156	122,84
Burokėlių salotos su aliejumi	S026	70	1,44	6,23	2,87	61,66
Šviežios daržovės	D006	20	1,4	4,4	3,9	21,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			29,185	34,405	69,636	555,89

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Pilno grūdo virti makaronai(tausojantis)	Gr.10.1	120	7,6	1,2	42,2	210,0
Maltos kiaulienos padažas	J006	50	16,348	16,07	2,005	183,518
Šviežios daržovės	D006	60	0,36	0,4	2,4	10,8
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			24,308	17,67	46,605	404,318
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			65,053	66,7	182,841	1361,048

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

2 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Grikių ir daržovių košė(augalinis)	K-2.1	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Penkių grūdų traputis		12	0,16	0,6	16,04	76,0
Vaisiai		100	1,0	2,3	11,7	71
IŠ VISO			6,1	9,59	65,87	356,86

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

2 savaitė - Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Žiedinių kopūstų sriuba su grietine[tausojantis]	S – 4.1	150	2,075	7,35	9,24	109,77
Viso grūdo duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Orkaitėje keptas,spelta miltuose paniruotas vištienos maltinis [tausojantis]	P011	85	21.51	13.24	8.37	148.72
Viri ryžiai[tausojantis, augalinis]	Gr.002	100	3,79	0,20	32,76	148,05
Morkų salotos su aliejumi	S010	50	5,755	4,47	4,6	44,0
Šviežios daržovės	D003	20	0,5	0,1	2,1	8,8
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			36,23	25,66	70,07	520,32

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	90/15/20	6,6	12,3	38,8	292,0
Natūralus jogurtas		40	1,4	1,0	1,6	22,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
IŠ VISO			13,1	17,1	47,8	398,0
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			55,43	52,35	183,74	1275,18

1variantas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

2 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Grikių ir daržovių košė(augalinis)	K-2.1	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Penkių grūdų traputis		12	0,16	0,6	16,04	76,0
Vaisiai		100	1,0	2,3	11,7	71
IŠ VISO			6,1	9,59	65,87	356,86

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

2 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Žiedinių kopūstų sriuba su grietine[tausojantis]	S – 4.1	150	2,075	7,35	9,24	109,77
Viso grūdo duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Kepta viščiukų broilerių krūtinėlės filė [tausojantis]	33A	100	28,45	8,28	7,23	215,99
Viri ryžiai[tausojantis, augalinis]	Gr.002	100	3,79	0,20	32,76	148,05
Morkų salotos su aliejumi	S010	50	5,755	4,47	4,6	44,0
Šviežios daržovės	D003	20	0,5	0,1	2,1	8,8
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			42,17	20,7	68,93	587,61

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	M004	90/15/20	6,6	12,3	38,8	292,0
Natūralus jogurtas		40	1,4	1,0	1,6	22,0
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84,0
IŠ VISO			13,1	17,1	47,8	398,0
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			61,37	47,39	186,6	1345,47

2variantas

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė



Renata Babkin

2 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10g	
Kukurūzų kr. košė,uogos(augalinis)	K - 12	220	6,35	6,615	39,72	228,34
Plėšomos sūrio lazdelės		30	6,0	3,9	1,1	64
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	1,0	0,4	23,40	101,20
Iš viso			13,35	10,915	61,22	393,54

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

2 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal 6-10 m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Burokėlių sriuba su grietine[tausojantis]	S - 3	150	1,31	3,98	9,51	74,86
Viso grūdo duona		30	1,6	0,3	13,0	81,0
Orkaitėje kepti žuvies filė paplotėliai(tausojantis)	Ž011	80	20,25	11,97	18,33	222,16
Bulvių košė(tausojantis)	Gr.012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	45/45	1,4	4,4	3,9	31,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			26,83	23,57	61,42	511,11

PAVAKARIAI 14:30 - 16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Omletas su sūriu	Ki003	120	14,86	17,51	6,64	243,54
Pilno grūdo duona su sviestu	S002	40/5	2,43	8,823	32,345	130,4
Šviežios daržovės	D006	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			21,06	26,623	51,745	442,8
IŠ VISO[dienos]			61,24	61,108	174,385	1347,45

***Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams**

Direktorė

Renata Babkin

2 savaitė -Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Manų kr. košė su cinamonu(tausojantis)	K - 11	180	7,035	6,95	31,12	219,18
Duona su sviestu ir varškės sūriu	Š - 03	30/4/20	5,888	8,184	13,332	157,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		70	0,56	0,14	4,2	20,30
IŠ VISO			13,483	15,274	48,652	396,54

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

2 savaitė -Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Trinta daržovių sriuba su grietine[tausojantis]	Sr.011	150/5	2,115	8,98	20,59	105,54
Viso grūdo duona		20	1,6	0,3	13,0	50,0
Kiaulienos guliašas [tausojantis]	K006	95	19,64	13,71	4,1	214,91
Viso grūdo makaronai[tausojantis, augalinis]	Gr.010	90	5,67	0,89	31,63	157,20
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi[augalinis]	S022	50	0,53	3,19	2,49	44,49
Šviežios daržovės	D003	40	1,0	0,2	3,6	10,0
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			30,555	27,27	75,41	582,14

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Pieniška kvietinių kruopų sriuba(tausoj.)	Kr.023	250	8,13	9,71	22,31	209,38
Pilno grūdo duona su sviestu	S022	40/5	2,23	6,525	17,445	119,4
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	57,0
IŠ VISO			10,4	14,275	52,755	385,78
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			54,438	56,819	176,817	1364,46

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

3 savaitė - Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10g.	
Avižinių kr. košė , uogos(augalinis)	Kr 011	200/30	9,45	8,065	32,93	227,3
Pienas 2.5%		200	6,8	6,0	9,8	111
Vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Iš viso			16,65	14,165	55,73	395,3

PIETŪS 10:30 – 13:15 val.

3 savaitė - Pirmadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine[tausojantis]	Sr 015	150	5,985	9,7	33,63	178,18
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,40	0,28	10,54	50,28
Bulvių plokštainis su paukštiena(vištiena arba kakakutiena)	D 010	200	24,95	18,33	42,11	325,23
Jogurtinė grietinė		30	1,0	3,0	1,3	36,0
Šviežių daržovių rinkinukas	D 007	100	1,07	0,215	7,105	34,34
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			34,405	31,525	94,685	624,03

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Virti makaronai su sūriu [tausojantis]	M008	150	13,81	19,77	42,44	312,96
Natūralus jogurtas		125	4,56	3,75	5,8	81,25
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			18,37	23,52	48,24	394,21
IŠ VISO[dienos]			69,425	69,21	198,655	1413,54

*Dažį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

3 savaitė - Antradienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K - 7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Nesaldina vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	57
Iš viso			10,23	12,7	61,37	403,91

3 savaitė - Antradienis

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Daržovių sriuba su makaronais ir grietine[tausojantis]	S- 023	150	2,255	5,77	11,07	105,0
Viso grūdo duona		30	2,43	2,7	12,27	53,0
Orkaitėje garais keptas jautienos-kiaulienos kukulis[tausojantis]	K005	80	18,37	18,30	5,34	243,15
Virtos perlinės kruopos[augalinis,tasojanis]	Gr-15	100	3,04	0,40	24,09	112,07
Burokėlių –obuolių salotos su alyvuogių aliejumi[augalinis]	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežios daržovės	D006	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			27,875	31,67	58,26	582,79

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Pilno grūdo kvietinių miltų lietiniai	M009	136,5	12,045	8,985	58,986	346,864
Trintos uogos	Nr.010	30	0,4	0,2	3,8	18,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			12,445	9,185	62,786	364,864
IŠ VISO[dienos]			50,55	53,555	182,416	1351,564

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

3 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K 023	200/5	12,1	10,0	40,9	301,72
Pilno grūdo traputis		10	0,8	0,3	8,2	38,0
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		120	1,0	2,3	11,7	57,0
IŠ VISO			13,9	12,6	60,8	396,72

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

3 savaitė - Trečiadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriub su grietine[tausojantis]	Sr.013	150/8	2,71	8,66	13,3	133,24
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietine [tausojantis]	P013	100	19,95	1,61	1,34	188,72
Virtos bulvės [tausojantis, augalinis]	GS-1	100	1,68	0,105	39,156	122,84
Šviežių daržovių rinkinukas 2 rūšių	D006	50/50	1,4	4,4	3,9	41,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			27,34	15,075	61,696	546,8

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Kepti varškėčiai	M - 5	125	22,172	36,896	40,872	365,1
Trintos uogos	Nr.001	45	0,29	0,20	7,15	30,95
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			22,462	17,096	48,022	396,05
IŠ VISO DIENOS DAVINIO			63,702	64,771	170,518	1339,57

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin

3 savaitė - Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K - 2	150/4	7,75	6,70	30,08	209,29
Ruginė duona su tepamu sūreliu	Š - 3	24/24	4,31	5,61	13,18	121,42
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,04	0,04	13,0	67,0
Iš viso			12,06	12,35	43,48	397,71

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

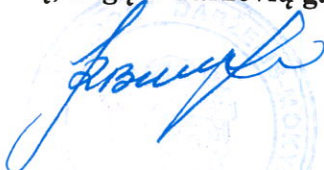
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Kopūstų sriuba[švieži arba rauginti][tausojantis]	Sr.1- 1	150	1,317	7,209	9,182	105,12
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50,0
Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai[tausojantis]	P 013	80	15,90	10,96	10,22	203,12
Virti ryžiai[tausojantis, augalinis]	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,03
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi[augalinis]	S022	60	0,52	3,19	2,49	37,13
Šviežios daržovės	D006	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			23,327	21,939	66,492	552,28

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia-vandeniai, 6-10m	
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	250	5,67	7,31	41,70	255,23
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	55,70
Plėšomos sūrio lazdelės		25	6,4	5,10	0,48	73,50
IŠ VISO			15,47	14,91	47,08	384,9
IŠ VISO[dienos]			50,857	49,199	157,052	1334,89

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė



Renata Babkin

t 3 savaitė - Penktadienis

PUSRYČIAI 08:30 – 9:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Omletas su sūriu	Ki003	100	12,38	14,59	5,53	202,95
Šviežios daržovės	D003	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Ruginė duona su sviestu	Š-3	30/5	2,43	6,823	22,345	120,4
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	67,0
Iš viso			15,61	21,813	40,375	380,35

PIETŪS 10:30 – 13:15 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, g. 6-10m	Riebalai, g. 6-10m	Anglia- vandeniai, g. 6-10m	
Trinta moliūgų sriuba[tausojantis, augalinis]	S-14.1	150	1,26	3,08	9,11	88,46
Viso grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61,0
Orkaitėje keptas kiaulienos-ryžių kukulis[tausojantis]	K01	85	18,632	8,078	8,85	184,67
Virtos bulvės [tausojantis, augalinis]	Gr-012	120	2,54	3,55	19,94	121,94
Baltgūžių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi(arba raugintų)(augalinis)	GS-5	60	0,61	4,33	2,00	49,43
Šviežios daržovės	D 003	40	0,5	0,1	2,1	11,0
Vanduo	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			25,142	19,438	55,0	516,5

PAVAKARIAI 14:40 – 16:30 VAL.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga 6-10m	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal. 6-10m
			Baltymai, 6-10m	Riebalai, 6-10m	Anglia- vandeniai, 6-10m	
Avižinių dribsnių košė, trintos uogos(augalinis, tausojantis)	Kr011	200/30	9,45	8,065	32,93	227,3
Pilno grūdo duona su sviestu ir agurku	Š-3	45/8/10	3,47	7,35	19,55	165,79
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ VISO			12,92	15,415	52,48	393,09
IŠ VISO[dienos]			53,672	56,666	147,855	1260,14

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams.

Direktorė

Renata Babkin