Vilniaus r. Maišiagalos Lietuvos didžiojo kunigaikščio Algirdo gimnazija
Vilniaus g. 15A, Maišiagala, Vilniaus rajonas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 m amžiaus grupei (priešmokyklinio ugdymo grupei)



Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 val. iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai
9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/30T 2	Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	5.62	3.21	37.15	199.95
18/1 2	Grūdėta varškė (7 %)	80	9.60	5.60	2.16	97.44
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			15.70	9.29	54.91	366.03

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
9-8/163T 6	Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	120	21.04	5,51	2.45	143.50
14-6/120A 2	Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	50	0.63	3.59	4.65	53.38
4-3/62T 4	Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	120	2.08	1.52	14.84	81.40
2-1/6A 6	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7,85	5.62	100.28
17-101	vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.54	21,93	51.76	518.54

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/101T 2	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	120(84 /31/5)	6.58	7.20	27.15	199.74
16-8/166 4	Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	70	3.87	2.15	22.67	125.5,
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Viso			10.77	9.67	60.23	371.03
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			55.01	40.88	166.90	1255.60

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
Virginija Giedraitytė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/47T 2	Manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	200	8.29	4.66	35.86	218.51
18/50 2	Linų sėmenys (malti)	10	2.34	3.10	3.40	50.86
18/20 12	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	160	0.64	0.64	20.80	91.52
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			11.27	8.40	60.06	360.89

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/39AT 1	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.43	3.14	10.68	76.72
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 3	Duona*	40	2.96	0.64	17.12	86.08
12-5/100T 2	Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	120 (75/45)	21.11	13.25	5.14	224.29
2-1/19A 3	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	110	1.41	10.72	6.17	126.75
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.38	28.00	39.56	519.78

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/168 T 4	Brokolių ir sūrio (45 proc.) paplotėliai su smulkiomis kukurūzų kruopomis	150 (125/15/10)	13.07	10.82	24.82	248.96
14-1/2 3	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	25	3.04	2.43	2.04	40.04
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			16.67	13.81	45.06	369.08
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			55.32	47.21	144.68	1249.75

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA VILNIAUS VETERINARIJOS SKYRIUS

Direktoriaus pavaduotoja
pedymui
Virginija Gladrailytė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/31AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5.72	7.83	33.01	225.35
15-1/9 2	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	100 (60/40)	3.32	1.67	16.68	95.05
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.44	9.90	62.69	377.59

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/29AT 1	Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.08	8.70	9.06	118.89
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.2	0.1	0.2	3.0
18/70 2	Duona*	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/101T 3	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	140 (50/90)	15.05	6.66	16.18	184.86
2-3/61A 5	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	2.45	9.27	11.47	139.14
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			30.72	19.84	59.16	512.30

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/164T 3	Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%) padažu (tausojantis)	180 (120/60/30)	16.69	10.51	29.50	279.30
18/20 8	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	130	0.52	0.52	16.90	74.36
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.21	11.03	46.40	353.66
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			57.37	40.77	168.25	1243.55

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
pagyrimui
Virginija Gledraitytė

I sav. – Ketvirtadienis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/52AT 5	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	110	6.51	3.24	35.83	198.57
16-1/3 1	Duona* su sviestu (82%) ir pomidoru	25/5/10	1.99	4.55	11.15	93.51
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			8.9	8.2	58.7	343.6

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/28AT 1	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	1.88	3.27	13.17	89.62
10-7/143T 3	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	90(80/10)	23.81	9.29	5.23	199.77
3-3/53T 2	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	80	2.02	0.94	18.22	89.37
4-7/142AT 3	Keptos su garais šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	90(84/6)	2.87	4.23	11.57	95.81
18/22 2	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	0.48	0.12	1.38	8.52
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			31.1	17.8	49.6	483.1

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/60T 4	Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	120	15.51	7.51	28.83	244.99
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
2-1/25A 3	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	120	1.43	1.21	18.99	92.61
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.6	9.1	48.5	346.5
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			57.56	35.10	156.76	1173.15

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
Virginija Giedraitytė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/34AT 1	Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	2.83	1.90	14.53	86.46
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6.15	5.85	0.35	78.65
18/71 2	Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	6.66	3.20	20.00	135.46
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/21 2	Traškios morkytės	80	0.80	0.16	6.96	32.48
Viso			16.44	11.11	41.84	333.04

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/107AT 3	Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	170 (60/50 /60)	9.66	6.17	42.38	263.65
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
4-3/67T 5	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	80	0.70	2.45	5.94	48.59
2-1/7A 5	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.22	6.32	6.39	87.32
18/70 2	Duona*	40	2.22	0.48	12.84	64.56
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.28	15.66	67.99	470.05

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/162T 2	Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	120(95/25)	16.66	11.47	24.55	268.06
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	80	0.80	1.95	14.91	80.36
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.16	13.79	40.14	357.32
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48.88	40.56	149.97	1160.41

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
įgaliojimu
Virginija Gledraitytė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/35T 2	Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	200	4.38	4.10	33.42	188.13
16-8/160 1	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	50 (20/20/10)	4.83	2.74	12.61	94.44
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 11	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Viso			9.81	7.45	65.53	368.37

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/34AT 2	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	100	2.89	1.24	12.40	72.29
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
12-7/141T 2	Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	80	16.21	10.60	2.80	171.44
4-5/105AT 5	Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	75	4.16	2.51	23.22	132.12
18/22 4	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	100	0.80	0.20	2.30	14.20
2-1/23A 1	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	70	1.51	2.28	19.34	103.71
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.80	16.96	60.28	496.72

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/120 4	Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	150	9.35	12.97	40.90	317.75
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
18/20 2	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	60	0.24	0.24	7.80	34.32
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.30	13.59	49.37	360.97
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			45.91	37.99	175.18	1226.06

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
pareigos
Virginija Gledraitytė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/36AT 2	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	5.07	4.34	54.84	278.69
18/3 2	Pienas (2,5%)	60	2.04	1.50	2.94	33.42.56
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			7.51	6.24	70.78	369.31

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/31AT 1	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	150	2.32	3.37	16.11	104.02
9-7/145T 4	Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	90	15.32	20.38	0.44	246.45
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
2-3/62A 4	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	111	1.92	3.36	13.61	92.37
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.21	27.19	45.25	510.49

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/160T 2	Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	110	21.88	14.67	19.96	299.38
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	0.71	0.38	0.68	8.90
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Viso			22.94	15.41	32.33	359.76
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			51.66	48.84	148.35	1239.56

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Virginija Gledraitytė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/53T 6	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	200	5.05	2.34	45.55	223.42
15-1/2 2	Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	35/20/5	6.32	3.67	4.50	76.30
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Viso			11.85	6.49	65.64	368.36

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/35AT 1	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	150	4.89	4.18	19.67	135.87
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
18/70 3	Duona*	40	2.96	0.64	17.12	86.08
10-8/161T 3	Kepti orkaitėje kalakutienos file maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	110(65/16/29)	19.45	2.81	3.78	118.23
3-5/105AT 2	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	110	3.29	2.80	25.19	139.12
2-1/14 6	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	140	2.21	0.92	3.84	32.51
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			33.27	11.61	70.04	517.74

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/162T 3	Omletas (tausojantis)	130	14.81	14.70	13.11	243.95
4-3/67T 2	Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	60	0.52	1.84	4.45	36.44
18/23 2	Šviežipomidorai	60	0.60	0.12	2.46	13.32
18/90 1	Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)	5	0.00	4.98	0.00	44.78
18/22 2	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	0.48	0.12	1.38	8.52
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			16.41	21.75	21.40	347.01
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			61.54	39.85	157.09	1233.11

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
pavaduoj
Virginija Gledraitytė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-3/61AT 2	Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	9.24	3.97	49.11	269.13
18/5 1	Kietasis fermentinis sūris (45%)	10	2.88	2.80	0.01	36.76
18/20 7	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	120	0.48	0.48	15.60	68.64
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.60	7.25	64.72	374.53

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/21AT 2	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.71	6.39	14.55	126.53
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Duona*	30	2.22	0.48	12.84	64.56
11-5/102T 2	Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	90(60/30)	15.96	9.23	4.24	163.88
3-3/50T 1	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	50	2.97	1.94	16.18	94.10
18/23 2	Šviežipomidorai	60	0.60	0.12	2.46	13.32
4-3/69AT 2	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	50	0.75	3.05	4.47	48.28
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			25.44	21.34	54.97	513.64

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/160T 3	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	140	17.06	11.11	34.60	306.59
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	0.71	0.38	0.68	8.90
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			18.16	11.88	48.28	372.68
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			56.21	40.46	167.96	1260.85

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
vadovaujanti
Virginija Giedraitytė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/38T 2	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	200	5.29	2.38	48.20	235.35
18/100 1	Džiovintos spanguolės	15	0.05	0.02	12.90	51.92
18/20 11	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	150	0.60	0.60	19.50	85.80
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			5.93	2.99	80.60	373.07

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 1	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.84	3.29	14.85	104.34
5-8/162T 3	Lęšių kotletai (tausojantis)	120	13.08	6.63	30.99	235.96
4-8/163AT 3	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	100	2.35	5.23	21.34	141.82
2-1/14 7	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	145	2.29	0.96	3.97	33.67
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.56	16.10	71.16	515.79

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-5/1T 4	Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškinys su varškės (13 %) sūriu (tausojantis)	150 (130/ 22)	6.70	9.34	13.01	162.84
16-1/2 1	Duona* su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	20/5/10	3.88	8.94	12.93	147.72
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.94	18.63	37.64	362.04
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			38.44	37.73	189.39	1250.90

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
uždaviniui
Virginija Gedraitytė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/55AT 2	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.21	5.25	30.38	193.62
16-1/1 1	Duona* su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	25/5/20	5.91	7.13	11.46	133.63
18/20 3	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	0.32	0.32	10.40	44.76
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			12.44	12.70	52.24	373.012

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/40AT 1	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2.10	4.82	17.28	120.89
18/70 3	Duona*	40	2.96	0.64	17.12	86.08
9-7/140T 4	Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis)	115	18.08	0.40	1.65	82.37
4-5/107T 3	žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis)	125	3.95	2.23	31.11	160.31
2-1/12 6	Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	150	2.57	1.08	13.12	72.45
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.61	9.17	80.27	522.10

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/161T 4	Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis)	140(92/48)	16.08	13.77	8.48	222.23
18/2 4	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	20	0.94	0.50	0.90	11.86
15-1/6 2	Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	120	3.11	0.39	8.97	51.87
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Viso			20.69	15.22	36.56	366.04
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			62.74	37.10	169.07	1261.15

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Virginija Gledrutytė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/50T 5	Biri žalių grikių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	110	6.54	4.28	35.60	207.02
15-1/2 2	Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir trintais vaisiais/ uogomis	35/20/5	6.32	3.67	4.50	76.30
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.22	8.31	51.79	334.80

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/41AT 1	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	1.91	4.75	11.38	95.88
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 1	Duona*	20	1.48	0.32	8.56	43.04
10-5/112T 3	Sorų kruopų troškinys su vištienos file (tausojantis)	140 (85/55)	18.76	8.36	20.55	232.51
2-3/60A 3	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	100	3.46	7.25	13.15	131.71
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.85	23.01	62.62	506.11

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/165T 2	Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (tausojantis)	120 (67/53)	14.43	8.73	28.78	251.42
18/4 2	Kefyras (2,5%)	70	2.38	1.75	3.43	38.99
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	80	0.80	1.95	14.91	80.36
Viso			17.61	12.43	47.13	370.77
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			56.67	41.54	152.78	1211.68

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
pareigos
Virginija Gledraitytė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/39T 1	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	150	4.86	3.61	25.68	154.69
16-1/4 1	Duona* su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	25/5/20	6.09	10.13	11.14	160.07
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	0.40	0.40	13.00	57.20
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (melisų)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			11.34	14.14	49.82	371.96

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	3.01	3.46	24.20	139.99
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
11-8/161T 4	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	120 (100/20)	19.57	8.80	8.72	192.39
5-3/61T 1	Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	50	5.69	1.79	15.19	99.58
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	0.92	8.10	6.07	100.89
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			29.43	22.28	54.41	535.82

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-8/164T 4	Grikių apkepas (tausojantis)	120	9.12	10.59	28.72	246.66
14-1/1 1	Varškės (9%) ir žolelių padažas	10	1.15	0.64	0.39	11.92
18/20 4	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0.36	0.36	11.70	51.48
17-1/2 7	Nesaldinta arbata (pankolių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.63	11.59	40.82	310.06
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			51.32	46.17	139.72	1217.84

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
Virginija Giedraitytė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 2	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	200	7.82	5.13	36.83	224.74
15-1/7A 3	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	120	2.34	4.27	23.45	141.55
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (juodoji)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.15	9.39	60.28	366.29

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	3.73	5.10	20.73	143.79
18/2 2	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	0.47	0.25	0.45	5.93
5-8/161AT 3	Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis)	140(110/30)	7.35	3.37	40.36	221.21
14-1/2 2	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	20	0.90	2.43	1.63	32.03
2-1/17A 5	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.22	6.32	6.39	87.32
17-100	Vanduo	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.68	17.48	69.57	490.28

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/169T 3	Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	140	17.50	11.99	29.14	294.46
18/2 3	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	25	0.71	0.38	0.68	8.90
15-1/5A 1	Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	120	0.73	0.33	12.13	54.38
Viso			18.94	12.69	41.94	357.73
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			42.76	39.56	171.79	1214.30

VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
raštvedybai
Virginija Gledrutytė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/105AT 5	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	200	5.98	5.09	45.80	252.94
18/4 4	Kefyras (2,5%)	100	3.40	2.50	4.90	55.70
18/20 5	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Viso			9.78	7.99	63.70	365.84

Pietūs 12:00 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	8.48	4.33	23.72	167.77
18/2 1	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	0.24	0.13	0.23	2.97
18/70 2	Duona*	30	2.22	0.48	12.84	64.56
10-5/102T 1	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	100(55/45)	14.91	4.92	9.37	141.42
4-5/104AT 3	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	75(45/30)	1.50	3.39	15.47	98.38
2-1/16A 2	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	70	0.74	1.54	4.70	35.59
17-101	Vanduo	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			28.09	14.78	66.33	510.69

Vakarienė 15:30 val.

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-6/121 2	Grikių blyneliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2%) padažu	150/25	9.97	12.28	35.21	291.29
18/20 9	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	140	0.56	0.56	18.20	80.08
17-1/2 1	Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			10.53	12.84	53.41	371.37
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			48.39	35.61	183.45	1247.89

*Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai

VALSTYBINĖ VILNIAUS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Direktoriaus pavaduotoja
raštvedybą
Virginija Giedraitytė