UAB „TOMILIJA“

VILNIAUS GEROSIOS VILTIES PROGIMNAZIJA
Skroblų g. 3A, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

PIETŪS
11m. bei vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 17.00 val

TVIRTINU:
UAB“TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ „TOMILIJA“ JOINT-STOCK COMPANY LTD. LIETUVOS RESPUBLIKA REPUBLIC OF LITHUANIA

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė
2025 -01-03

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazija

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Rakauskienė

I savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepti konvekcinėje kiaulienos gabaliukai su pomidorų padažu (tausojantis)	11A	75/20	17,84	32,05	9,17	390,99
Biri grikių košė su **sviestu** (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,757	73,83
Žali žirneliai (augalinis)	49S	60	3,84	0,24	6,60	49,84
Pilno grudo rugine duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**32,83**	**45,93**	**76,39**	**843,58**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**32,83**	**45,93**	**76,39**	**843,58**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

I savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)(tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais **vištienos** kukuliai su **sėzamo sėklomis** (tausojantis)	10-7/143T	120(105/15)	31,74	12,39	6,97	266,37
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100 AT	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	100	1,48	2,58	10,48	71,04
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60 (20/20/20)	0,24	0,24	7,80	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**41,51**	**25,74**	**82,16**	**726,32**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**41,51**	**25,74**	**82,16**	**726,32**

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

I savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovas su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsinais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**43,65**	**30,29**	**80,94**	**748,89**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			**43,65**	**30,29**	**80,94**	**748,89**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

I savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)*	1 3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su braškėmis *	17 1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**39,65**	**26,82**	**84,45**	**738,97**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**39,65**	**26,82**	**84,45**	**738,97**

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama **į šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazijos direktorė Aušra Rakauskienė

I savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
I v- Konvekcinėje krosnelėje kepti **žuvies filė (jūros lydeka)** kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
II v- Konvekcinėje krosnelėje keptas natūralus **vištienos filė** kepsnelis su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,78
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Bulvių košė su **sviestu 82%** (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
III var – Indiškas karis (augalinis) (tausojantis)	9P	100/100				
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis) *	12S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
I varinatas Iš viso:			**30,53**	**31,32**	**69,48**	**750,05**
II variantas Iš viso:			**29,56**	**28,61**	**70,70**	**649,78**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

1- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**188,17**	**160,1**	**393,417**	**3807,81**

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

II savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Ryžių plovas **su vištienos filė** (tausojantis)	10-5/111T	180(73/107)	21,86	10,22	28,75	294,39
Ryžių plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106A I	140				
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	70	1,35	2,28	19,34	103,71
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**29,45**	**18,57**	**95,23**	**668,64**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**29,45**	**18,57**	**95,23**	**668,64**

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

II savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Tiršta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	27Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Kepti konvekcinėje krosnelyje kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62 I	100	19,99	3,99	1,12	120,32
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)	4-5/100T	140				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,46	7,24	13,07	131,34
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**33,15**	**17,73**	**86,40**	**643,63**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			**33,15**	**17,73**	**86,40**	**643,63**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

II savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Rūgštinių-špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Grietinė (30% rieb)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptos su garais **vištienos** šlaunelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,79	1,02	357,66
Perlinis kuskusas(tausojantis)	15Gar	70	3,80	0,01	2,31	112,00
Daržovių ir lęšių troškinys(augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,84
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**46,09**	**42,84**	**40,02**	**765,70**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**46,09**	**42,84**	**40,02**	**765,70**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

II savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas **varškės** (9%) apkepas su konservuotais persikais (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (augalinis)*	24S	100	1,36	9,76	4,64	107,31
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsinais*	17 1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**29,49**	**38,57**	**78,39**	**754,66**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**29,49**	**38,57**	**78,39**	**754,66**

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

II savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekcinėje krosnelėje keptas **žuvies (menkė)** šnicelis su sėlenomis (tausojantis)	42A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su **sviestu 82%** (tausojantis)	4Gar	100	2,26	3,78	16,19	107,76
II var – Konvekcinėje krosnelėje kepti „Karališki“ balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	63A	150	22,79	15,56	8,43	260,07
Grietinės (30%)– pomidorų padažas (tausojantis)	2Pad	30	0,71	5,21	2,85	60,86
III var – Pupelių troškinys su moliūgų ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	5-5/105AT	180				
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I var Iš viso:			**22,48**	**30,80**	**64,02**	**634,85**
II var Iš viso:			**30,63**	**35,52**	**64,26**	**707,77**

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama **į šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

2- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**168,8032**	**153,2348**	**364,3**	**3540,4**

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

III savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	3A	200 (100/100)	28,19	5,39	8,06	403,93
Ryžių plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	100	1,25	5,15	9,20	78,15
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	30		0,39	4,80	24,18
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**20,79**	**20,26**	**54,32**	**726,55**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)				
	20,79	**20,26**	**54,32**	**726,55**

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

III savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Ankštinių daržovių (lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvekcinėje krosnelėje kepti su garais jautienos kukulaičiai su kukuruzų kruopomis (tausojantis)	12-7/142T	90	13,50	5,64	6,24	136,88
Virti kietagrūdžių **kviečių makaronai** (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	100	6,84	72,48	13,08	131,34
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais*	17-1/17	?00/?	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**30,08**	**84,53**	**92,43**	**661,41**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			**30,08**	**84,53**	**92,43**	**661,41**

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

III savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26Sr	150	3,51	4,53	10,99	96,33
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas **vištienos filė** šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/20	29,32	16,55	12,41	308,65
Kukurūzų kruopų košė su **sviestu** (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	50	0,69	2,45	2,76	35,83
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)* **Indiškas karis**	9P	50(20/20/10) 150	6,00	5,90	5,50	51,33
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	1 /-1/1 /	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**44,69**	**33,72**	**75,32**	**726,09**

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**44,69**	**33,72**	**75,32**	**726,09**

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

III savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekcinėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, melynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	20	0,18	0,08	1,94	8,20
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su švž.vaisiais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			**33,53**	**27,84**	**79,76**	**656,68**
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			**33,53**	**27,84**	**79,76**	**656,68**

* Burokėlių sriuba 05-06 mėn. gali būti keičiama **į šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė
Aušra Rakauskienė

III savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekcinėje krosnelėje kepti **žuvies (lydekų ir lašišos) filė** paplotėliai (tausojantis)	101A	100	20,66	16,22	5,28	249,72
II var – Konvekcinėje krosnelėje kepti veršienos-kiaulienos voleliai (tausojantis)	26A	75	21,93	9,89	5,19	204,15
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
III var -Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su augalinė grietinėlė 15% (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I var Iš viso:			**40,72**	**29,15**	**159,59**	**720,99**
II var Iš viso:			**41,99**	**22,82**	**159,50**	**675,42**

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

3- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	**169,8066**	**195,5**	**461,42**	**3491,72**

Parengė technologė Antonina Jurgilevič