

I savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Traputis su fermentiniu sūriu 45%	8Š	1/20	8,30	6,40	0,02	127,70
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			9,85	9,83	35,13	387,10

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 konvekciniėje kiaulienos gabaliukai (pomidorų padažas) (tausojantis)	11A	50/15	11,98	21,49	6,70	264,24
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	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Žali žirneliai (augalinis)	49S	30	1,92	0,12	3,30	24,90
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė 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:			24,21	32,63	67,24	654,98

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški blynai su varške (9%)	77A	120	13,58	17,43	20,06	290,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Trintos uogos*		20	0,2	0	2,22	2,60
Sezoniniai vaisiai*		80	1,21	0,48	22,31	89,60
Nesaldinta arbata (kmynų)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,41
Iš viso:			15,95	18,43	46,66	394,59

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

50,01	60,89	149,03	1436,67
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

**I savaitė
Antradienis**

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9%) su trintomis uogomis	5D	60/30/10	7,78	5,33	6,26	104,93
Kakava su pienu (su sumažintu cukraus kiekiu)	4G	200	4,24	3,35	22,24	144,13
Plėšomos bandelės su sviestu Brioche		50	2,75	0,75	7,80	144,00
Iš viso:			14,77	9,43	36,30	393,06

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,5	7,69	7,13	228,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Cukinių ir bulvių plokštainis(tausojantis)	4-8/169	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	50	0,74	1,29	5,24	35,52
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60 (20/20/20)	0,24	0,24	7,80	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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,43	19,49	67,90	609,45

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis)	66A	150/20	10,10	8,30	27,10	223,00
Kepti orkaitėje obuoliai su cinamonu (augalinis) (tausojantis)	2-1/25A	70	27,18	5,55	17,43	97,50
Pienas (2.5% riebi.)		200	6,20	5,00	9,20	106,60
Iš viso:			43,48	18,85	53,73	427,10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

84,68	47,77	157,93	1429,61
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

**I savaitė
Trečiadienis**

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas konvekciniėje omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir pomidoru	16-1/3	70(42,4/5,6/32/)	3,08	4,70	17,15	123,26
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,00	21,56	23,21	358,60

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*	5-	60 (20/20/20)	0,24	0,24	7,80	34,32
Ryžių plovos vegetariškai (tausojantis)	5/106AT	140				
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 apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			38,34	31,30	81,90	602,87

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/169	140	6,56	5,93	28,14	192,19
Sviesto-grietinės (30%) padažas	3P	50	0,62	12,85	0,80	182,95
Kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	5,85	76,35
Iš viso:			11,98	22,53	34,79	451,49

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

68,32	75,39	139,90	1412,96
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

I savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T 3	250	6,61	2,97	60,25	294,19
Jogurtas "JUMS" 2,5%rieb. su braškėmis	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,24	14,47	74,35	382,94

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
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
Virti moliuginiai bulvinukai (tausojantis)	4-3/60T	140				
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:			31,98	19,71	79,62	624,09

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Bandelė su obuoliais	8K	50	3,45	6,62	26,77	172,78
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,81	12,44	71,60	445,92

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

56,03	46,62	225,57	1452,95
--------------	--------------	---------------	----------------

* **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 sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

**I savaitė
Penktadienis**

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/35T	250	5,47	5,13	41,78	235,16
Vaisių salotos (augalinis)	15-1/7A	70	1,40	2,50	14,23	85,00
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebi		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,21	11,79	56,09	379,16

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
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	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
Iš viso:			25,40	24,71	66,99	601,79

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieno dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Bulguro kruopų košė	121G	100	3,10	0,82	18,60	83,00
Pomidorų padažas "Vaikiškas"		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Švieži agurkai*	18/22 2	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,59	18,56	48,48	400,84

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

49,20	55,06	171,56	1381,79
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

II savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Granola PAULUNS, su lazdyno riešutais, ir datulemis su pienu (2.5%rieb.)	13Š	250 (62/188)	12,75	6,88	57,94	345,00
Vaisius	18/20 8	1vnt	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			13,15	7,28	70,94	402,20

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti orkaiteje vištienos kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29
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 ž.žirneliais (augalinis)	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
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 8	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,31	24,85	67,62	616,52

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (9%) (tausojantis)	83A	100	17,17	10,71	21,43	229,60
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Kakava su pienu su sumažintu cukraus kiekiu	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			22,07	17,23	50,71	418,69

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

63,53	49,36	189,27	1437,41
--------------	--------------	---------------	----------------

* Kepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 7-3/60T. B-13,93 g; R-6,57 g; A-32,57 g; Kcal -245,15).

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

II savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Močiūtės košė su sviestu 82% (tausojantis)	109A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Jogurtas "JUMS" 2,5%rieb. su bananais	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,48	21,33	69,19	400,55

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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
Keptas orkaitėje maltas kalakutienos kepsnys su moliūgais, cukinija ir morkomis (tausojantis)	10-7/142T	80	10,59	4,58	6,64	110,26
Bulguro kruopų košė		100	3,10	0,82	18,60	83,00
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/101T	150				
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	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:			21,75	19,32	78,41	562,09

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	7-8/162T	120	16,66	12,06	24,73	274,08
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Traputis su medumi	8Š	1/20	0,90	0,24	24,54	85,50
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,96	16,14	60,97	440,42

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

53,19	56,79	208,57	1403,06
--------------	--------------	---------------	----------------

* 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

II savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3	48(43/5/)	1,99	4,55	11,15	93,15
Nesaldinta arbata (juodoji)	15-5/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,98	18,26	43,50	405,80

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)(tausojantis)	35/105AT	100	2,56	4,30	18,65	123,53
Daržovių ir lęšių troškinys(augalinis)(tausojantis)	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
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		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,95	34,91	52,64	654,42

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai su sūriu (45%) (tausojantis)	66A	150	10,10	8,30	27,10	223,00
Pomidorų padažas"Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebi		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,63	12,52	34,70	336,32

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

64,56	65,69	130,84	1396,54
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

II savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Cukinių keksiukai	16-8/172	60	3,99	4,06	5,84	151,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,35	9,88	50,67	424,74

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (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% riebi)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis su cherry pomidorikais (tausojantis)	9-7/142T	70/5	12,50	3,49	9,28	118,69
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	75	1,7	2,84	12,14	80,82
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu su nesaldintu jogurtu	4-8/160T	140				
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)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	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 apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			20,62	21,19	73,27	575,65

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	68A	120	9,53	21,8	45,6	410,00
Trintos uogos*		20	0,00	0,00	19,96	52,40
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,53	21,80	65,56	462,40

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

44,50	52,87	189,50	1462,79
--------------	--------------	---------------	----------------

* **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).

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

II savaitė
Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė Tigriukas a/r (vištienos) (tausojantis)	40A	60	4,31	17,03	0,50	172,22
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7G	75	4,54	4,11	24,95	152,16
Pomidorų padažas "Vaikiškas" (be konservantų)		15	0,40	0,00	3,30	20,00
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Vaisių salotos	63S	50	0,42	0,17	7,91	32,40
Nesaldinta arbata (metų)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,20	21,33	39,47	399,66

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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% rie.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaiteje varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
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	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,04	30,17	78,31	665,96

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje virtų bulvių kotletai su kalakutienos mėsos įdaru (tausojantis)	51A	100/50	11,27	13,51	33,66	296,75
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Avižiniai sausainiai	16-8/166	20	1,11	0,62	6,48	35,87
Kefyras (2.5% rie.)	14-47/1	100	3,10	2,60	4,80	55,00
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,50	19,73	46,20	423,62

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

54,74	71,23	163,98	1489,24
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

III savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% rieb.) (tausojantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Vaisių salotos (tausojantis)	63S	50	0,42	0,17	7,91	32,40
Jogurtas "JUMS" 2,5% rieb. su bananais	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,54	10,21	52,78	383,58

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 plovos su kiauliena (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
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
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Ryžių plovos vegetariškai (tausojantis)	5-5/106AT	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	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	622,42

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
Pienas (2.5% rieb.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,91	10,90	42,11	419,62

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal) **32,70 31,16 96,43 1425,62**

* **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 sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

III savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Trinta varške (9%) su trintomis braškėmis	15-1/8	70(59/11)	9,06	5,08	5,84	108,69
Pilno grūdo batono skrebutis	1Š	20	1,18	1,48	6,80	46,40
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			6,93	9,54	61,75	410,31

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Konvekciniėje krosnelėje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
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	70	4,80	50,74	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Virti moliuginiai bulvinukai (tausojantis)	4-3/60T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,30	66,74	75,47	600,79

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	74A	150 (100/50)	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,05	0,00	10,64	407,22

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

36,28	76,28	147,86	1418,32
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

III savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai (varške 9%) tiginėliai (tausojantis)	82A	150	3,78	3,26	41,15	208,70
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Bandelė su cinamonu	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	7,01	50,21	388,70

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Keptos orkaitėje vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	50	0,6	7,29	2,489	73,69
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru su nesaldintu jogurtu	52A	150/30				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,89	27,09	62,81	614,67

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir kriaušėmis	16-8/160	60(24/24/12)	5,79	3,29	14,90	112,34
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,15	9,11	59,73	385,48

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

45,04	36,20	122,54	1388,85
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

III savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės(13%) sūriu	36907	25/5/20	6,00	5,90	121,00	145,60
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,85	15,73	156,13	405,00

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Orkaiteje kepti jūros lydekos filė kepinukai (tausojantis)	41A	50	10,09	11,33	5,87	165,17
Virta bulvių ir brokolių 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
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/101T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			28,76	21,49	147,04	553,75

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	4,50	0,47	58,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			16,88	15,31	40,40	381,26

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

61,49	52,53	343,57	1340,01
--------------	--------------	---------------	----------------

* **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 sezoniskumą.

III savaitė
 Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40%rieb		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Pienas (2.5%rieb.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			19,19	12,06	56,38	396,24

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Bulvių plokštainis	46A	150	5,15	12,35	36,92	274,49
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	4,50	0,47	58,60
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis(augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,44	22,24	76,92	574,07

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepelė su dešrelėmis ir sūriu	82A	135	17,84	20,52	37,23	407,50
Morkų lazdelės *	1D	30	0,30	0,60	2,61	17,04
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			0,30	0,60	2,61	424,54

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

30,93	34,90	135,91	1394,85
--------------	--------------	---------------	----------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.