

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

Parengė:  
Maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB“TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič

2022-11-18



Suolerinta:



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra 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 konvekciniėje kiaušienos 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 grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>32,85</b>	<b>45,94</b>	<b>76,58</b>	<b>844,47</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>32,85</b>	<b>45,94</b>	<b>76,58</b>	<b>844,47</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič



*Aušra Rakauskienė*

**I savaitė  
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (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	100	24,67	10,26	9,51	248,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
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		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,42</b>	<b>23,60</b>	<b>84,51</b>	<b>707,54</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>34,42</b>	<b>23,60</b>	<b>84,51</b>	<b>707,54</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

Parengė maisto 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 plovai 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 apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>43,65</b>	<b>30,29</b>	<b>80,94</b>	<b>748,89</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>43,65</b>	<b>30,29</b>	<b>80,94</b>	<b>748,89</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

**I savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		(g)	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
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje 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
<b>Iš viso:</b>			<b>39,65</b>	<b>26,82</b>	<b>84,45</b>	<b>738,97</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>39,65</b>	<b>26,82</b>	<b>84,45</b>	<b>738,97</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* **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

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

**I savaitė  
Penktadienis**

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
Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
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
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
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>32,70</b>	<b>34,42</b>	<b>75,78</b>	<b>750,76</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>32,70</b>	<b>34,42</b>	<b>75,78</b>	<b>750,76</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

**1- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)**

<b>183,27</b>	<b>161,07</b>	<b>402,257</b>	<b>3790,63</b>
---------------	---------------	----------------	----------------

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJĄ“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

**II savaitė**  
**Pirmadienis**

3

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
Kepti orkaiteje vištienos kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	31A	75	24,44	16,66	0,69	253,72
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos su ž.žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>36,51</b>	<b>29,26</b>	<b>76,99</b>	<b>720,42</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>36,51</b>	<b>29,26</b>	<b>76,99</b>	<b>720,42</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

- \* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- \* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- \* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

**II savaitė**  
**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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	100	13,24	5,74	8,31	136,00
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,82</b>	<b>20,83</b>	<b>84,25</b>	<b>616,54</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>23,82</b>	<b>20,83</b>	<b>84,25</b>	<b>616,54</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė maisto 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
<b>Grietinė</b> (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptos su garais <b>vištienos</b> šlaunelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,79	1,02	357,66
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)(tausojantis)	35/105A T	100	2,56	4,30	18,65	123,53
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,92
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
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>44,01</b>	<b>44,51</b>	<b>52,98</b>	<b>740,31</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>44,01</b>	<b>44,51</b>	<b>52,98</b>	<b>740,31</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič



**II savaitė**  
**Ketvirtadienis**

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	200	1,90	4,19	14,24	102,29
<b>Grietinė</b> (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais <b>žuvies ( jūros lydeka)</b> kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis su cherry pomidoriukais (tausojantis)	9-7/142T	90/5	16,08	4,49	11,94	153,00
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	2,27	3,79	16,19	107,76
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
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 apelsiniais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>25,68</b>	<b>29,21</b>	<b>83,39</b>	<b>704,29</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>25,68</b>	<b>29,21</b>	<b>83,39</b>	<b>704,29</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* **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.

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

*Aušra Rakauskienė*

**II savaitė  
Penktadienis**

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
<b>Grietinė (30% rieš.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaiteje <b>varškės (9%)</b> 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
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	68,65
Stalo vanduo su švž.vaisiais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>26,37</b>	<b>19,79</b>	<b>69,43</b>	<b>715,15</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>26,37</b>	<b>30,47</b>	<b>88,79</b>	<b>715,15</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* 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)**

<b>156,3832</b>	<b>143,6038</b>	<b>367,0385</b>	<b>3496,71</b>
-----------------	-----------------	-----------------	----------------

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
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
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	200 (100/100)	28,19	5,39	8,06	403,93
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	100	1,39	4,9	5,514	71,66
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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>720,06</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>720,06</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* **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 maisto 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
Konvekciniėje krosnelėje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
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
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
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
<b>Iš viso:</b>			<b>36,67</b>	<b>92,08</b>	<b>90,14</b>	<b>735,94</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>36,67</b>	<b>92,08</b>	<b>90,14</b>	<b>735,94</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

*Aušra Rakauskienė*

**III savaitė**  
**Trečiadienis**

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
<b>Grietinė</b> (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje 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
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	0,12	14,58	4,98	147,38
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
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,72</b>	<b>38,51</b>	<b>68,21</b>	<b>764,63</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>35,72</b>	<b>38,51</b>	<b>68,21</b>	<b>764,63</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

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

Parengė maisto 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	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
<b>Grietinė</b> (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje kepti <b>lašišos</b> filė kepinukai (tausojantis)	41A	75	15,14	17,00	8,81	247,76
Virtų 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* (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	64,16
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>35,16</b>	<b>30,10</b>	<b>168,40</b>	<b>737,08</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>35,16</b>	<b>30,10</b>	<b>168,40</b>	<b>737,08</b>
--------------	--------------	---------------	---------------

\* **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 sezoniskumą.

\* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Vilniaus Gerosios Vilties  
progimnazijos direktorė  
Aušra Rakauskienė

**III savaitė  
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto-grietinės (30%) padažas	3P	30	0,37	7,71	0,48	109,77
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	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo su apelsiniais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>13,89</b>	<b>29,55</b>	<b>89,50</b>	<b>720,65</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>13,89</b>	<b>29,55</b>	<b>89,50</b>	<b>720,65</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

**3- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)**

<b>121,4332</b>	<b>190,24</b>	<b>416,25</b>	<b>3678,36</b>
-----------------	---------------	---------------	----------------

Parengė maisto technologė Antonina Jurgilevič