

Aušra



VILNIAUS GEROSIOS VILTIES PROGIMNAZIJA

SKROBLŲ G. 3A, VILNIUS

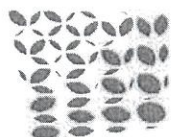
(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko

Ksenija



Sveikos
mitybos
partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:00 iki 15:00 val.

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietus 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojančis)	1-3/24AT1	150	2.64	2.13	13.33	83.16	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Pilkytų ryžių plovos su vištiena (tausojančis)	10-5/111T3	150	19.11	8.68	22.16	243.2	1.50	1.82
Pilkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojančis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4.97	9.27	47.38	283.22	0.96	1.16
Vištienos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojančis)	10-8/184T	120	13.49	13.48	4.62	193.78	1.32	1.6
Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojančis)	10-7/143T 3	80	19.64	8.22	4.72	171.45	0.94	1.14
Varškės apkepas (9%) (tausojančis)	7-8/169T 3	140	17.50	11.99	29.14	294.46	1.54	1.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojančis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/peprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Visa grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)	50	50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



I savaitė

ANTIADJENS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančis)	1-3/28ATZ	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančis)	11-8/162T 2	100	10.44	13.96	5.02	214.75	1.10	1.33
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.72	0.87
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojančis)	12-8/3T	80	15.76	6.39	6.25	145.79	0.94	1.14
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojančis)	11-8/161T 2	90	18.54	8.25	5.31	167.69	1.07	1.29
Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojančis)	7-8/163T	160	19.18	8.71	19.80	303.23	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojančis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.25	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tūry alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

2

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Pietūs 11.15 val.

Patiekalo maistinė vertė

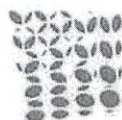
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išalga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kalakutienos gullašas (tausojantis)	10-8/184T	140	22.12	13.25	7.78	239.89	1.54	1.86
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(65/35)	10-8/155T 1	120	23.22	5.28	2.46	150.27	1.32	1.6
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	90	19.06	5.11	6.78	149.43	1.07	1.29
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/165T 1	100	26.72	15.77	0.47	200.69	1.18	1.43
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	0.43	0.52
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos (daru) (tausojantis)	10-9/182T	150	17.46	18.84	29.79	359.30	1.73	2.09
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.15	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Morkų salotos su ypač tūry alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.30	0.36
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Šalto vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Sveikos
mitybos
partneris

I savaitė

KETVIRTADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	baltymų, g	riebalų, g	angliavandenių, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avių šėlenomis ir daržovėmis (tausojančis)	11-5/109T	90	18.78	12.12	4.57	202.53	1.07	1.29
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojančis)	11-5/111T	100	16.56	10.88	5.59	186.55	1.10	1.33
Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuoliu padažu (65/15)	12-8/3T 3	80	12.16	8.32	6.96	163.42	0.94	1.14
Lašanija su daržovėmis (augalinis) (tausojančis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	2.30	2.78
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojančis)	7-8/168T 2	140	18.69	12.32	32.34	315.11	1.54	1.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojančis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti grikių (augalinis)(tausojančis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

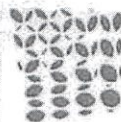
** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams								
Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13.97	6.24	4.53	130.14	0.99	1.2
Orkaiteje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/198AT	240	6.00	4.99	34.99	210.09	1.15	1.39
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	100	14.02	4.86	6.50	125.98	0.60	0.73
Kepta su garais lėsa (menkė, lydeka) žuvies file su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	110	18.50	0.36	0.02	85.48	1.21	1.46
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	130	16.96	7.02	34.25	281.47	0.78	0.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Sezoninės daržovės (raugini)/švieži agurkai/pomidorai/paršikos/cukinijos/šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1.14	4.18	4.86	61.67	0.30	0.36
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.



Sveikos
mitybos
partneris

I savaitę

PENKTADIENIS

Parengė dietistė

Kacėja Balkovskaja-Stecko

5

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.15 val.

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išėga
(g)baltymai,
griebalai,
gangliavand.
enolai, gEnerginė vertė,
kcalKaina be
PVM

Kaina su PVM

SRIUBOS

Kreminė daržovių sriuba(tausojantis)

1-3/87T 10

150/20

2.71

8.46

7.65

106.98

0.21

0.25

Grietinė (30%)

20

0.48

6.00

0.64

58.40

0.12

0.15

KARŠTI PATIEKALAI

Grietinėje (10%) troškinta vištienos
šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)

10-5/100T 2

110(86/24)

17.74

9.91

3.32

219.76

1.21

1.46

Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis
(augalinis)(tausojantis)

5-5/104AT1

110

10.79

4.97

28.02

200.05

0.53

0.64

Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės
pjausnys su avižių sėlenomis (tausojantis)

10-8/164T 1

100

25.79

2.48

9.63

164.00

1.18

1.43

Orkaitėje keptas kalakutienos mėsos
maltinukas (tausojantis)

10-8/170T

90

19.06

5.11

6.78

149.43

1.07

1.29

Varškės (9%) apkepas su braškėmis
(tausojantis)

7-8/170T

140

18.86

17.25

21.1

334.43

1.54

1.86

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)

4-5/104AT

100

2.50

0.65

27.40

135.32

0.25

0.3

Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)

3-3/53 AT

100

6.14

1.36

33.65

172.60

0.15

0.3

SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**

Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus
padažu (augalinis)

2-1/19A

100

1.21

9.73

5.16

113.02

0.30

0.36

Sezoninės daržovės (rauginti/švieži
agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/
morkos)

18/25 6

100

0.40

0.40

13.00

57.20

0.30

0.36

VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI

Sezoniniai vaisiai

18/20 5

100

0.40

0.00

6.10

25.00

0.15

0.18

Vlso grūdo ruginė duona

18/10 1

20

1.48

0.32

8.56

43.04

0.00

0

Grietinė (30%)

50

1.20

15.00

1.60

146.00

0.30

0.36

Šaldytos trintos uogos

18/19

50

0.45

0.20

4.85

23.00

0.12

0.15

Stalo vanduo paskanintas apelsinais

30/1 1

200

0.00

0.00

1.00

4.00

0.00

0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	80	18.99	8.87	6.62	181.32	0.94	1.14
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7.90	4.98	21.00	160.51	0.43	0.52
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas (tausojantis)	5MP 410	90	15.64	9.54	8.22	213.00	1.07	1.29
Kiaulienos troškiny su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-5/99T	120	14.2	24.03	7.48	303.01	1.32	1.6
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T2	110	18.71	12.79	20.86	274.09	1.10	1.33
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.25	0.3
Virti grikiiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypach tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos irintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Šalto vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksonija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	balt/ma, g	riebalai, g	angliavand eniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19.00	3.29	6.41	131.27	1.18	1.43
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	140	11.01	7.79	15.57	155.16	0.67	0.81
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 2	90	17.7	4.65	14.64	171.45	1.07	1.29
Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	100	14.20	8.66	5.50	156.21	1.10	1.33
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	160	10.52	18.08	32.4	352.32	1.84	2.23
Mieliniai blynai	6-8/165	100	8.57	13.57	38.30	313.86	0.90	1.09
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	balta, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22.13	12.04	21.69	283.93	1.50	1.82
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis) (tausojantis)	4-5/102AT2	200	7.53	10.02	31.84	247.69	0.96	1.16
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	80	16.88	9.34	4.15	186.36	0.94	1.14
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/5 T	180	16.23	16.07	27.34	318.78	2.07	2.5
Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	160	14.71	12.39	21.62	257.20	1.84	2.23
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.60	1.97	24.54	134.55	0.20	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0.69	3.69	2.01	44.06	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



II savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							Kaina be PVM	Kaina su PVM
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavand. enlai, g	Energinė vertė, kcal			
SRIUBOS									
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.21	0.25	
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	80	16.22	8.22	4.22	162.33	0.56	0.68	
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2.91	3.33	18.00	118.60	0.43	0.52	
Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17	1.54	1.86	
Varškės (9%) apkepė su kokosų drožlėmis (tausojantis)	7-8/189T	160	20.02	22.47	24.33	379.65	1.76	2.13	
Bulvių plokštainis su grietine (30%)180/20	4-8/170 6	200	8.47	12.07	36.72	297.42	2.00	2.42	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	70	1.87	2.17	15.15	90.87	0.25	0.3	
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3.81	7.98	14.47	120.43	0.30	0.36	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18	
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0	
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietisto

Kscnija Balkovskaja-Stocko

5

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	baltimas, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T 2	90	16.93	5.67	11.4	164.4	1.07	1.29
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 2	90	6.00	5.03	15.12	130.45	0.43	0.52
Vištenos šlaunelių mėsos troškinyje su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias) (70/60)	10-5/102T 2	110	16.60	5.48	9.72	154.60	1.21	1.46
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/176	150	12.56	19.54	58.74	394.06	1.35	1.63
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.40	1.69
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Saldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtų	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parengė dietisė

Ksenija Balkovskaja-Slecko

1

III savaitė

ANTRADIENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19.50	11.28	5.18	200.29	1.21	1.46
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59	0.72	0.87
Švediškų kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	80	14.48	10.43	7.29	181.15	0.94	1.14
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	160	16.72	15.07	33.20	382.40	1.76	2.13
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(125/45/10)	6-5/101T	180	9.97	11.03	39.78	298.39	1.26	1.52
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0.83	2.87	3.28	42.27	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

III savaitė

TREČIADENIS

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išorė (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su trauškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T1	100	24.54	3.00	9.23	162.74	1.18	1.43
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3.25	5.66	12.86	115.34	0.66	0.8
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	140	16.59	6.00	8.66	155.21	1.54	1.86
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)	6-6/104 5	170	8.63	9.17	32.39	282.89	1.96	2.37
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	7-3/51T	130	17.23	8.14	30.18	265.82	0.78	0.94
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išleiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18.86	19.26	21.07	334.43	1.54	1.86
Avinžirnių karšis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7.71	3.70	19.53	136.32	0.58	0.7
Kiaulienos nugarinės kepsnys su prieskoniškais žolelėmis(tausojantis)	10-8/200T	100	20.95	11.84	9.00	229.13	1.18	1.43
Orkaitėje kepti kiaušienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	90	14.06	7.86	5.22	147.98	0.90	1.09
Troškinta kiaušiena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	100	16.36	10.86	6.06	187.53	1.10	1.33
Ryžių plovos su kiaušienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	150	19.46	16.31	23.02	316.75	1.50	1.82
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti pilikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.15 val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	baltimal, g	rūgštimal, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11,25	71.57	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6.00	0.64	58.40	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekės maltinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	18.03	4.92	6.2	151.25	0.99	1.2
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8.40	9.80	21.80	252.90	1.20	1.45
Orkaitėje kepta žuvies (lydekės) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	220	17.88	4.92	19.55	215.17	1.54	1.86
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių (daru ir fermentiniu sūriu (45%)) (tausojantis)	4-8/182T	130	5.61	7.60	15.60	153.76	0.63	0.76
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	160	19.83	20.46	23.47	357.32	1.76	2.13
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Sviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GERIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Nesaldintas kompotas (vairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas mėtų	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.