Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

ANYKŠČIŲ JONO BILIŪNO GIMNAZIJA

LIDIŠKIŲ G. 49, ANYKŠČIAI

(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

11- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:
Dietistė
Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos mitybos partneris

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 16:00 val.

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

Sveikos mitybos partneris

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1.5	3.14	1.35	79.80
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)(80/120)	10-5/111T4	200	25.48	11.57	29.54	324.26
II-Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69
III- Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T 4	100	24.55	10.27	5.9	214.31
IV-Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1.12	5.79	5.85	80.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00
Iš viso: I variantas			30.54	24.06	61.74	624.66
Iš viso: II variantas			10.77	23.14	86.68	626.09
Iš viso: III variantas			35.75	24.12	71.75	687.31
Iš viso: IV variantas			24.54	29.28	55.69	623.96

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/46AT	150	1.55	2.13	7.59	55.78	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	
II- Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT3	180	10.54	2.72	32.89	198.33	
III-Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	
IV-Orkaitėje kepti lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75	
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60	
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	120	2.40	0.12	22.04	99.00	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.00	30.00	
Iš viso: I variantas			21.68	29.55	70.48	684.55	
Iš viso: II variantas			18.66	14.11	96.83	590.71	
Iš viso: III variantas			29.53	19.93	72.53	589.39	
Iš viso: IV variantas			26.90	24.70	47.91	604.37	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelėlių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32.06	18.92	0.56	240.82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8.20	6.42	23.84	190.27
III-Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)	10-8/155T 1	140	27.09	6.17	2.87	175.32
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	100	2.50	0.65	30.82	135.32
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
Iš viso: I variantas			43.26	29.00	91.32	731.04
Iš viso: II variantas			19.40	16.50	114.60	680.49
Iš viso: III variantas			38.29	16.25	93.63	665.54
Iš viso: IV variantas			34.05	32.15	69.91	701.19

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė			Ketvirtadienis			DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	3.51	1.90	10.48	73.01	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I-Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	
III-Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85	
IV-Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	90	4.15	1.78	22.10	121.11	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1.13	5.14	7.88	79.23	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60	
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.08	0.12	14.04	56.40	
Iš viso: I variantas			28.56	23.94	81.77	665.01	
Iš viso: II variantas			19.14	22.70	77.64	584.68	
Iš viso: III variantas			31.69	25.55	78.88	664.16	
Iš viso: IV variantas			28.51	28.55	75.20	667.18	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/54AT	150	2.09	1.64	11.31	68.25
Grietinėlė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17.06	0.75	5.53	159.06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60
III-Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77
IV-Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.10	5.94	75.37
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso: I variantas			26.64	17.99	85.60	671.63
Iš viso: II variantas			16.40	20.35	102.14	655.34
Iš viso: III variantas			27.81	23.56	88.52	676.34
Iš viso: IV variantas			25.68	26.00	88.03	699.23

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Pirmadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT2	150	3.94	3.31	15.82	108.68	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I-Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)	10-5/100T 3	130	20.97	11.71	3.92	259.66	
II-Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	
III-Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	23.3	6.25	8.29	182.64	
IV-Virti varškės kukuliai su grietine (30%) (tausojantis)(200/40)	7-3/66T	240	24.06	26.18	27.34	441.29	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	80	1.84	1.48	18.64	96.44	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1.33	10.7	5.68	124.32	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	7.32	30.00	
Iš viso: I variantas			30.28	27.76	68.74	700.46	
Iš viso: II variantas			22.06	21.92	97.93	677.22	
Iš viso: III variantas			32.61	22.30	73.11	623.44	
Iš viso: IV variantas			30.53	38.81	60.97	714.61	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Antradienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4.60	2.37	19.10	116.14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65
II-Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17
III-Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92
IV-Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.10	3.50	9.64	74.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00
Iš viso: I variantas			34.05	24.23	82.55	683.29
Iš viso: II variantas			19.97	19.23	99.94	652.81
Iš viso: III variantas			35.14	27.51	80.87	711.56
Iš viso: II variantas			29.76	29.93	69.36	665.71

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė			Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g		
Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT2	150	1.07	2.99	6.91	58.45	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I-Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	
III-Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46	
IV-Morkų pyragas	15-8/155	120	6.93	30.62	36.79	453.76	
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5.53	1.23	30.29	155.34	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.81	4.80	77.13	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40	
Iš viso I variantas			33.86	18.01	95.45	669.40	
Iš viso II variantas			24.43	23.53	106.67	700.29	
Iš viso III variantas			28.10	24.47	94.37	699.34	
Iš viso IV variantas			12.33	38.16	83.01	716.64	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Ketvirtadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g		
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/55AT	150	2.17	0.26	7.88	42.52	
Grietinėlė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30	
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70	
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	
II-Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	
III-Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižų sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	
IV-Kepta orkaitėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	100	4.61	1.97	24.55	134.56	
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85	
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	1.08	0.12	14.40	56.40	
Iš viso I variantas			36.25	27.84	76.29	695.66	
Iš viso II variantas			17.14	24.31	87.16	626.69	
Iš viso III variantas			34.58	26.59	77.62	707.90	
Iš viso IV variantas			25.15	27.30	74.40	638.60	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	II savaitė		Penktadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1.41	3.14	10.51	76.06	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	
III-Orkaitėje kepta žuvies (lydekos) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 1	250	20.32	5.6	22.22	244.52	
IV-Bulvių plokštainis su grietine (30%) (200/30)	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	110	1.33	10.7	5.68	124.32	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 7	100	0.40	0.40	13.00	57.20	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 7	120	0.48	0.00	7.32	30.00	
Iš viso I variantas			27.38	29.44	59.02	618.17	
Iš viso II variantas			10.66	23.24	75.75	559.83	
Iš viso III variantas			25.70	23.00	63.61	587.46	
Iš viso IV variantas			13.77	22.61	81.96	594.68	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis

Pietūs 10.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1.10	4.65	6.53	72.35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.70	6.93	13.94	201.01
II -Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43
III-Vištienos šlaunelių mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71
IV-Kepti orkaiteje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojantis)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5.54	1.28	30.3	155.35
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1.13	5.14	7.88	79.23
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.84	0.00	13.32	51.60
Iš viso I variantas			31.67	21.56	90.05	674.1
Iš viso II variantas			18.30	20.77	94.59	632.52
Iš viso III variantas			30.59	21.11	87.60	655.80
Iš viso IV variantas			23.70	28.67	59.54	587.42

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Antradienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**	
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**		
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1.46	2.32	11.25	71.57	
Grietinėlė (36%)	18/102	10	0.22	3.60	0.28	34.30	
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 1	20	2.20	3.06	13.56	91.70	
I- Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.7	
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	
III-Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	
IV-Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69	
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1.01	3.50	4.00	51.66	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiai agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.20	0.48	28.08	110.40	
Iš viso I variantas			32.05	29.65	93.75	764.48	
Iš viso II variantas			14.53	25.74	103.25	701.28	
Iš viso III variantas			27.11	29.35	96.74	754.21	
Iš viso IV variantas			18.51	26.68	114.59	762.64	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Trečiadienis			
Pietūs 10.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijos sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21AT	150	2.71	6.39	14.55	126.53
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28
II-Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53
III-Vištienos mėsos guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38
IV-Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT2	100	2.50	0.65	27.40	135.32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.36	0.48	18.12	70.80
Iš viso I variantas			38.24	20.92	99.85	742.34
Iš viso II variantas			13.06	24.75	105.66	698.59
Iš viso III variantas			27.52	21.97	98.68	703.44
Iš viso IV variantas			16.78	34.80	84.49	707.78

DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis				DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	4.65	4.13	14.34	113.07	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo batonas	18/72	20	1.58	0.90	10.38	55.94	
I-Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)(134/26)	7-7/162T	160	21.79	13.38	32.56	337.87	
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0.57	9.00	0.93	87.60	
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	
III-Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	
IV-Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.61	1.97	24.55	134.56	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4	
Iš viso I variantas			30.23	30.89	87.81	740.08	
Iš viso II variantas			23.20	20.37	112.08	707.25	
Iš viso III variantas			31.40	25.67	95.68	729.08	
Iš viso II variantas			33.83	29.08	98.74	773.23	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė

11-vyr. metų amžiaus vaikams	III savaitė		Penktadienis				
Pietūs 10.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	DIENOS PIETŲ KOMPLEKTO KAINA SU PVM 3.33 EUR
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g		
Daržovių (morkos, žali žirneliai, bulvės) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT2	150	3.74	5.10	20.73	143.79	
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0.24	3.00	0.32	29.20	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	
III-Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	130	21.86	0.43	0.02	101.03	
IV-Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	120	2.67	6.26	24.93	166.83	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13	
Sezoninės daržovės (rauginti/šviežiagurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 3	60	0.24	0.24	7.80	34.32	
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kriaušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	0.48	0.00	11.88	48.00	
Iš viso I variantas			32.80	26.00	87.30	718.36	
Iš viso II variantas			17.28	25.25	79.90	666.72	
Iš viso III variantas			32.41	20.97	80.44	651.34	
Iš viso IV variantas			18.02	28.68	98.42	727.72	

Parengė dietistė Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas,
Vilma Buivydienė