Hermano Zudermano gimnazija,
Debreceno g. 29, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 15:30 val.

Sveikos mitybos partneris **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	250	10,39	6,29	57,17	326,87
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,66	10,75	59,57	409,74
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai ,g	**riebalai, g**	**angliava n-deniai,**	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	60/90	19,11	8,68	22,16	243,2
II-Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4,97	9,27	47,38	283,22
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			24,91	17,61	67,70	527,81
Iš viso: II variantas			10,77	18,20	92,92	567,83
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavan-deniai, g**	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 1	150/1.5	6,93	5,96	36,84	228,71
Fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 9	40	0,60	1,72	2,76	28,90
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,8	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,63	16,24	47,16	393,29
Iš viso I (dienos davinio):			58,20	44,60	174,43	1330,84
Iš viso II (dienos davinio):			44,06	45,19	199,65	1370,86

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 3	250(193/50/1/6)	9,56	10,96	53,07	349,15
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,56	14,58	59,69	424,15

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
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 2	110	11,48	19,77	5,54	247,23
II- Pupelių, saliero ir morkų troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT1	80	1,6	0,08	14,7	66
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso: I variantas			17,84	31,13	58,13	585,58
Iš viso: II variantas			15,15	13,63	80,01	503,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,67	19,96	310,39
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30% rieb.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			22,525	20,79	23,49	382,59
Iš viso I (dienos davinio):			53,93	66,50	141,30	1392,32
Iš viso II (dienos davinio):			51,24	49,00	163,18	1310,38

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Daplienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė				Trečiadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavan-deniai, g**	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T3	130	14,81	14,7	13,11	243,95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 3	70	0,7	0,14	2,87	15,54
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,77	19,45	28,86	361,52

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavan-deniai, g**	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
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/-165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2,00	0,52	21,38	108,25
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
Iš viso: I variantas			33,62	23,83	68,61	579,64
Iš viso: II variantas			13,61	13,32	87,65	534,63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga (g)**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavan-deniai, g**	
Viso grūdo kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais	6-6/102 2	150(135/15)	9,41	13,40	37,46	309,06
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,78	17,27	47,72	406,41
Iš viso I (dienos davinio):			66,17	60,55	145,19	1347,57
Iš viso II (dienos davinio):			46,16	50,04	164,23	1302,56

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Daplienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10,88	5,87	48,57	290,61
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,04	6,48	62,7	369,25

Pietūs 12.00val.

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 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoju padažu	12-8/3T 3	90/20	16,73	11,44	9,59	224,70
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3,68	1,58	19,64	107,65
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
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	18/20 5	100	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			28,86	21,78	86,34	665,68
Iš viso: II variantas			18,42	19,18	81,08	564,19

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 3	120	5,85	4,41	26,09	167,44
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			12,36	8,91	34,79	268,78
Iš viso I (dienos davinio):			56,26	37,17	183,825	1303,71
Iš viso II (dienos davinio):			45,82	34,57	178,565	1202,22

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Keipšaitė Dapšienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/5AT	250	7,5	4,65	46,06	260,87
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,87	8,52	56,32	358,22

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13,96	0,62	4,53	130,14
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	240	6,00	5,00	35,00	210,00
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2,14	2,49	17,32	103,86
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1,14	4,18	4,86	61,67
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, 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	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso: I variantas			21,19	12,89	70,24	530,69
Iš viso: II variantas			11,09	14,78	83,39	506,69

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	130(90/40)	15,14	16,34	25,82	311,4
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,71	25,34	26,75	399
Iš viso I (dienos davinio):			49,77	46,75	153,305	1287,91
Iš viso II (dienos davinio):			39,67	48,64	166,455	1263,91

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Daplienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-8/167 T 3	250	9,81	8,76	43,31	320,66
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,08	8,88	46,22	334,46

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
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)	10-5/100T 2	110(86/24)	17,74	9,59	3,37	217,01
II-Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	110	10,79	4,97	28,02	200,05
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	70	1,61	1,29	16,31	84,38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži 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	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso: I variantas			23,60	28,66	53,74	616,45
Iš viso: II variantas			16,65	24,04	78,39	599,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46
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
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,34	21,11	32,98	395,86
Iš viso: I (dienos davinio):			52,02	58,65	132,94	1346,77
Iš viso: II (dienos davinio):			45,07	54,03	157,59	1329,81

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,87	19,47	32,95	378,46

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
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 2	90	21,37	9,98	7,45	203,99
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7,90	4,98	21,00	160,51
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	80	1,74	2,97	12,78	85,87
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			30,58	19,74	74,14	595,29
Iš viso: II variantas			17,11	14,74	87,69	551,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mieliniai blynai (tausojantis)	6-6/-119 2	130	13,57	7,14	64,88	375,54
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,92	10,26	73,67	456,18
Iš viso I (dienos davinio):			66,369	49,469	180,751	1429,927
Iš viso: II (dienos davinio):			52,899	44,469	194,301	1386,447

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Daplienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	250	6,17	3,45	55,83	282,03
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,44	7,19	65,36	370,83

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
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	100	19,00	3,29	6,41	131,27
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	150	11,80	8,35	16,69	166,25
Virti grikiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			29,11	14,84	87,80	592,83
Iš viso II variantas			21,91	19,90	98,08	627,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T3	150	18,28	11,9	37,07	328,48
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			23,77	15,65	44,3	413,11
Iš viso I (dienos davinio):			63,32	37,68	197,455	1376,77
Iš viso II (dienos davinio):			56,12	42,74	207,735	1411,75

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T2	250	7,02	4,01	46,46	249,93
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,04	9,95	49,66	360,42

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22,13	12,04	21,69	283,93
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7,53	10,02	31,84	247,69
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0,69	3,69	2,01	44,06
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	18/20 6	100	0,90	0,10	12,00	47,00
Iš viso I variantas			26,66	22,54	59,75	543,30
Iš viso II variantas			12,06	20,52	69,90	507,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojantis) (kibinas)	10-8-172T	100	13,63	19,67	35,12	378,69
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	150	0,81	0,22	4,14	21,82
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,44	19,89	39,26	400,51
Iš viso I (dienos davinio):			59,14	52,38	148,665	1304,23
Iš viso II (dienos davinio):			44,54	50,36	158,815	1267,99

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapkienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 2	250	13,34	9,27	54,93	356,59
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,61	9,39	57,84	370,39

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	90	18,25	9,25	4,75	182,63
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos,paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2,91	3,33	18,00	118,60
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	80	1,38	1,41	9,88	57,85
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	90	3,12	6,53	11,84	98,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso I variantas			28,21	24,17	66,26	582,32
Iš viso II variantas			12,87	18,25	79,51	518,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis blynas su varške (varškė 9%) (tausojantis) (70/50)	6-8/163T	120	11,28	13,57	24,33	264,28
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
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			12,12	22,69	28,17	365,68
Iš viso I (dienos davinio):			53,94	56,25	152,27	1318,39
Iš viso II (dienos davinio):			38,60	50,33	165,52	1254,36

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Daplienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		60	4,74	0,72	51,00	231,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,84	4,47	58,35	315,15

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T2	90	16,94	5,67	11,41	164,47
II - Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 2	90	6,00	5,03	15,12	130,45
Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0,99	4,65	3,54	59,93
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, 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	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
Iš viso I variantas			30,12	15,37	89,495	613,87
Iš viso II variantas			19,18	14,73	93,21	579,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,67	19,96	310,39
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			23,56	15,54	24,22	341,98
Iš viso I (dienos davinio):			63,52	35,38	172,06	1271,00
Iš viso II (dienos davinio):			52,58	34,74	175,77	1236,98

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Keipšaitė Dapkienė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 2	250	8,31	7,04	40,45	262,40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,47	7,65	54,58	341,04

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškinys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T4	110	19,50	11,28	5,18	200,29
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2,14	2,49	17,32	103,86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0,83	2,87	3,28	42,27
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži 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	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			26,87	22,29	73,34	596,62
Iš viso II variantas			10,31	18,86	81,175	530,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	100	5,78	25,82	30,66	378,14
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,19	26,57	32,01	395,93
Iš viso I (dienos davinio):			46,53	56,51	159,925	1333,59
Iš viso II (dienos davinio):			29,97	53,08	167,77	1267,89

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	16-8/157T 9	125 (60/5/30/30)	22,15	20,06	31,00	387,00
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,71	20,2	32,61	396,94

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
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)	10-8/181T1	100	24,54	3,00	9,23	162,74
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT3	137	3,25	5,66	12,86	115,34
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2,00	0,52	21,92	108,25
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1,04	5,11	9,03	84,97
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	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso I variantas			31,01	12,61	80,68	561,27
Iš viso II variantas			9,72	15,27	84,31	513,87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T2	140	18,29	7,56	36,89	303,15
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,86	16,56	37,82	390,75
Iš viso I (dienos davinio):			72,58	49,37	151,11	1348,96
Iš viso II (dienos davinio):			51,29	52,03	154,74	1301,56

Parengė dietistė **Ksenija Balkovskaja-Stecko**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
pavaduojanti direktorių
Neringa Tallat-Kelpšaitė Dapšienė