

Data: 2025-11-12

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)


Direktorius
Kęstutis Subačius

Tvirtinu:

Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

1 savaitė						1
Pirmadienis						
Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
	Sriubos					
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17SR+	200ml	4,96	4,83	19,22	145,61
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,00	5,05	25,19	175,74
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34B	100g	16,13	8,84	7,19	189,66
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Daržovių miksas (paprika,morkos)	1 D	75g	0,70	8,20	13,30	94,00
Iš viso:			20,33	19,94	39,89	399,36
* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus						
Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas			
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal	Viso KCAL	687,10	
Alternatyvus pietų pasiūlymas:						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuoatų ryžių apkepas (tausojantis) (1;3;7)	2VAR+	200 g	18,09	14,96	42,67	370,14
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	11P	30 g	1,00	3	1,30	36,00

Iš viso:			19,09	17,96	43,97	406,14
----------	--	--	-------	-------	-------	--------

1 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	----	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (1)	22 Sr+	200 ml	5,11	5,34	28,27	184,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,15	5,56	34,24	214,77

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis) ir grietine (1; 7)	BLYN4	150/30	14,40	10,96	36,67	302,30
Daržovių miksas (agurkas, kopūstai)	2 D	50/25/5	0,79	5,00	6,00	54,90
Iš viso:			15,19	15,96	42,67	357,20

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

Viso KCAL 683,97

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis) su grietine (3;7)	1PLOKŠT +	235/30	7,2	12,26	37,01	286,91

Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)	2 D	50/25/5	0,79	5,00	6,00	54,90
Iš viso:			7,99	17,26	43,01	341,81

1 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
-----------------------------	----	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr+	200ml	2,68	2,26	20,26	119,71
Grietinė 30%	P17	10g	0,20	3,00	0,30	23,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,92	5,48	26,53	173,74

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A+	200 g	19,71	5,91	43,82	353,86
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Daržovių miškas (pomidorai,morkos)	3D	50/25/5	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			20,90	11,11	50,22	413,66

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	~ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 699,40**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su daržovėmis (augalinis), (tausojantis)	VEG A+	200g	6,31	5,51	46,92	313,56

Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Kopūstų, morkų, paprikų salotos	6D	100g	0,94	3,83	6,51	61,07
Iš viso:			7,65	9,44	54,53	380,13

1 savaitė
4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr+	200ml	2,43	5,80	8,23	100,36
Grietinė 30%	P17	10g	0,20	3,00	0,30	23,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,67	9,02	14,50	154,39

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	0,45	2,18	6,64	36,10
Iš viso:			22,28	18,78	44,72	420,14

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	Viso KCAL	686,53
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal		

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g	
--	---------	--------	-----------------------------	--

Pietų patiekalo pavadinimas			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Varškėčiai su uogiene (1; 3;7)	1VAR++	200/20	28,42	24,85	50,34	529,26
Iš viso:			28,42	24,85	50,34	529,26

1 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24SR+	200ml	2,54	4,43	21,69	127,86
Grietinė 30%	P17+	20g	0,40	6,00	0,60	47,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,98	10,65	28,26	205,79

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	85A+	120 g	11,64	8,68	4,54	144,58
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar+	90 g	3,20	0,95	27,90	137,51
Daržovių miksas (agurkai, pomidorai vynuoginiai)	4D	75g	0,40	0,10	2,10	5,50
Iš viso:			15,24	9,73	34,54	287,59

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

Viso

KCAL

605,38

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Lietiniai blynai su obuoliais (tausojojantis) ir grietine (1;3;7)	10+	200/20	8,53	19,93	37,97	424,44
Iš viso:			8,53	19,93	37,97	424,44

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr+	200ml	3,74	5,63	30,19	152,02
Grietinė 30%	P17	10g	0,20	3,00	0,30	23,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,98	8,85	36,46	206,05

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena).	14A++	100 g	14,05	6,14	13,67	167,79
Grietinė 30%	17P	40g	1,00	12,00	1,30	117,30
Virtos bulvės	1Gar+	100g	2,00	0,10	18,20	80,60
Daržovių miksas (Pomidorai,morkos)	5D	50/20g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			17,65	18,34	36,87	380,89

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 698,94**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis) (1;7)	13+	250	14,64	9,98	73,87	425,24
Iš viso:			14,64	9,98	73,87	425,24

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr+	200ml	1,87	5,71	11,95	102,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,91	5,93	17,92	132,27

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis	2A++	100 g	15,85	9,93	2,44	188,68
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	75g	2,60	1,15	27,80	133,51
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			18,95	16,28	40,36	405,90

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 650,17**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių apkepas su fermentiniu sūriu (tausojatis) (1;3; 7)	21+	240	17,78	19,58	23,88	323,08
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			18,28	24,78	34,00	406,79

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojančios, augalinės)	1SR+	200ml	7,96	4,83	25,52	163,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			9,00	5,05	31,49	193,34

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	100g	17,30	13,20	0,13	199,07
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50g	6,30	2,14	35,00	185,10
Daržovių miksas (Pomidorai, morkos)	5D	50/20g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			24,20	15,44	38,83	399,37

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	~ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 704,71**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su daržovėmis (augalinės), (tausojančios)	VEG A+	200g	6,31	5,51	46,92	313,56
Agurkai (šaltuoju sezono metu marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Daržovių miksas (paprika, morkos)	1 D	75g	0,70	8,20	13,30	94,00
Iš viso:			7,41	13,81	61,32	413,06

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zuvienė su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr+	200 ml	11,16	5,69	7,42	110,11
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			12,20	5,91	13,39	140,24

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	17,43	13,50	18,68	259,64
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Daržovių miksas (agurkai, morkos)	7D	75g	0,60	0,20	3,80	14,60
Iš viso:			21,53	16,60	41,88	389,94

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	~ 650 kcal	~ 570–809 kcal

Viso KCAL 642,18

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške (1;3; 7)	25++	200	21,83	20,27	39	429,78
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			21,93	20,28	42,60	444,38

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr+	200ml	1,35	5,49	10,62	96,70
Grietinė 30%	P17	10g	0,20	3,00	0,30	23,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,59	8,71	16,89	150,73

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos kepsnys (tausojantis) (1;3)	34A	100g	16,13	8,84	7,19	189,66
Biri nešlifotų ryžių košė	5Gar	75g	2,60	1,15	27,80	133,51
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,70	2,20	6,92	42,31
Iš viso:			19,43	12,19	41,91	365,48

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 628,21**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepamas (tausojantis) (1;3;7)	29+	200	27,24	20,38	38,57	435,49
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			27,34	20,39	42,17	450,09

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr+	200ml	1,53	5,12	8,41	83,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,57	5,34	14,38	113,99

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutienos maltinukas (tausojantis) (3)	31+	95 g	11,34	9,73	5,45	161,81
Biri grikių kruopų košė	7 GAR+	100 g	6,00	3,50	33,30	185,50
Kopūstų, morkų, paprikų salotos	6D	100g	0,94	3,83	6,51	61,07
Iš viso:			18,28	17,06	45,26	408,38

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 634,37**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas su garais varškės apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis) (1;3;7)	32+	200 g	25,44	17,98	59,67	500,39
Iš viso:			25,44	17,98	59,67	500,39

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	18Sr+	200ml	12,14	5,43	30,30	204,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			13,18	5,65	36,27	234,77

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas garais bulvių plokštainis su vištiena (3;7)	4PLOKŠT	220	14,3	6,37	25,51	220,31
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	11P	30 g	1,00	3	1,30	36,00
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Iš viso:			15,70	9,47	27,91	261,81

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 608,58**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (1;7)	6+	200	13,7	13,24	80,73	495,33
Grietinė 30%	P17	10g	0,20	3,00	0,30	23,90
Iš viso:			13,90	16,24	81,03	519,23

3 savaitė
Trečiadienis

3

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	----	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	32SR+	200ml	2,14	4,67	13,92	115,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,18	4,89	19,89	145,16

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su kiauliena (tausojantis)	47+	200	14,61	8,61	30,62	301,56
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovių miksas (pomidorai,morkos)	5D	50/25g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			15,15	8,73	32,07	323,15

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 580,31**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su daržovėmis (augalinis), (tausojantis)	VEG A+	200g	6,31	5,51	46,92	313,56
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovių miksas (pomidorai,morkos)	5D	50/25g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			7,45	5,73	52,07	335,15

3 savaitė
Ketvirtadienis

4

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis, augalinis)	30SR+	200ml	1,48	6,68	9,96	107,12
Viso grūdo ruginė duona (1)	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,52	6,90	15,93	137,25

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis) (3)	50--	100 g	13,64	13,23	2,44	215,98
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	0,45	2,18	6,64	36,10
Iš viso:			17,59	18,31	28,48	367,78

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 617,03**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas (tausojantis) (1;3; 7)	51+	250	7,78	11,89	18,79	219,88
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,60	0,20	1,70	8,20
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	0,45	2,18	6,64	36,10
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13

Iš viso:			9,87	14,49	33,10	294,31
----------	--	--	------	-------	-------	--------

3 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	31SR+	200 ml	11,31	4,49	37,05	232,61
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			12,35	4,71	43,02	262,74

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	95Ž	110	17,63	5,54	23,17	134,66
Biri nešlifuočių ryžių košė	5Gar+	90 g	3,20	0,95	27,90	137,51
Daržovių miksas (pomidorai, morkos)	3D	50/25/5	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			21,62	11,59	56,37	326,47

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

Viso
KCAL 701,21

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai su uogiene (1; 3;7)	1VAR++	200/20	28,42	24,85	50,34	529,26
Iš viso:			28,42	24,85	50,34	529,26

4 savaitė
Pirmadienis

1

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir miežinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	22Sr+	200ml	3,79	5,16	27,40	161,08
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,83	5,38	33,37	191,21

Pietūs

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis) (3)	55+	100 g	15,74	17,73	2,44	256,68
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Daržovių miksas (Pomidorai, morkos)	5D	50/20g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			19,84	20,73	25,54	387,58

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

Viso
KCAL 690,79

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis) (1;7)	13+	250	14,64	9,98	73,87	425,24
Iš viso:			14,64	9,98	73,87	425,24

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr+	200ml	1,87	5,71	11,95	102,14
Viso grūdo ruginė duona (1)	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,91	5,93	17,92	132,27

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	85A+	120 g	11,64	8,68	4,54	144,58
Bulvių košė (tausojantis) (7)	1Gar++	100g	2,24	3,53	13,94	91,63
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			14,38	17,41	28,60	319,92

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 564,19**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (augalinis) (tausojantis) (1;7)	57+	180	4,31	8,73	2,14	185,80
Biri grikių kruopų košė	7 GAR+	100 g	6,00	3,50	33,30	185,50
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			10,81	17,43	45,56	455,01

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
-----------------------------	----	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių- kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	55SR+	200 ml	2,34	4,83	11,1	92,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,38	5,05	17,07	122,46

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta blauzdelė (tausojantis)	58+	100g	17,70	13,40	0,13	202,97
Pilno grūdo makaronai	8GR	50g	6,30	2,14	35,00	185,10
Kopūstų, morkų, paprikų salotos	6D+	75g	0,70	2,10	4,10	34,70
Iš viso:			24,70	17,64	39,23	422,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 657,23**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su daržovėmis (augalinis), (tausojantis)	VEG A+	200g	6,31	5,51	46,92	313,56
Iš viso:			6,31	5,51	46,92	313,56

4 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	----	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24SR+	200ml	2,54	4,43	21,69	127,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,61	4,88	33,63	188,12

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100	17,43	13,50	18,68	259,64
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Daržovių miksas (agurkai, morkos)	7D	75g	0,60	0,20	3,80	14,60
Iš viso:			21,53	16,60	41,88	389,94

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 690,06**

Alternatyvus pietų
pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Lietiniai blynai su vaisiais (tausojantis) ir uogiene (1;3;7)	11	200/50	8,63	14,03	73,87	482,34
Iš viso:			8,63	14,03	73,87	482,34
4 savaitė						5
Penktadienis						
Vaisiai (sezoniniai)	1V	200g	1,52	0,6	27,88	112

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr+	200ml	3,74	5,63	30,19	152,02
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,78	5,85	36,16	182,15

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A+	200 g	19,71	5,91	43,82	353,86
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Iš viso:			20,25	6,03	45,27	360,25

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
11– didesni metai	berniukai ~2 200 / mergaitės ~2 000 kcal	≈ 650 kcal	~ 570–809 kcal

**Viso
KCAL 654,40**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (1;3;7)	29+	200	27,24	20,38	38,57	435,49

Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			27,34	20,39	42,17	450,09