

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

6-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Direktorius
Kęstutis Subačius

Tvirtinu:
Vilniaus Antano Vienuolio progimnazija
Direktorius


Direktorius
Kęstutis Subačius

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 15.00 val.

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1 V	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	150ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,41	4,89	16,63	155,03

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) (1;3)	34B+	75 g	11,87	8,36	3,60	148,55
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:			16,07	19,46	36,30	358,25

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	625,28
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuočių ryžių apkepas (tausojantis) (1;3;7)	2VAR	150 g	15,35	13,78	42,43	346,65
Jogurtinė grietinė 10 % (7)	11P	30 g	1,00	3	1,30	36,00
Iš viso:			16,35	16,78	43,73	382,65

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)	1 V	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	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (1)	22 Sr	150ml	3,81	5,04	20,87	149,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,85	5,26	26,84	179,57

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis) ir grietine (3; 7)	BLYN1	150/10	13,80	7,56	36,07	267,50
Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)	2 D	50/25/5	0,79	5,00	6,00	54,90
Iš viso:			14,59	12,56	42,07	322,40

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL**

613,97

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis (tausojantis) su grietine (3;7)	1PLOKŠT	200/30	6,5	12,16	31,21	259,71

Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)	2 D	50/25/5	0,79	5,00	6,00	54,90
Iš viso:			7,29	17,16	37,21	314,61

1 savaitė

3

Trečiadienis

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 pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150ml	2,28	2,40	14,28	94,81
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:			3,52	5,62	20,55	148,84
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	150g	12,31	8,81	29,82	302,87
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Iš viso:			12,71	8,91	30,92	308,37

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	569,21
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	150g	4,01	5,61	32,62	242,06

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:			4,41	5,71	33,72	308,63

1 savaitė
4

Ketvirtadienis

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

Sriubos

			Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150ml	2,14	6,87	8,94	99,48
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:			3,38	10,09	15,21	153,51

Pietūs

			Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A++	80g	10,14	10,43	9,94	146,88
Biri grikių kruopų košė	7Gar	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:			14,09	15,51	35,98	298,68

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal	
				564,19

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+	150/20	20,04	20,43	39,41	421,70
Iš viso:			20,04	20,43	39,41	421,70

1 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	1 V	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	150ml	1,73	2,33	14,99	72,99
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:			3,17	8,55	21,56	150,92

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	100g	10,63	8,35	3,74	133,64
Biri nešlifuotų ryžių košė	5Gar	75g	2,60	1,15	27,80	133,51
Daržovių miksas (agurkai, pomidorai vynuoginiai)	4D	75g	0,40	0,10	2,10	5,50
Iš viso:			13,63	9,60	33,64	272,65

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
---------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal	VISO KCAL	535,57
------------	--------------	-----------	----------------	----------------------	---------------

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 (tausojantis) ir grietine (1;3;7)	10	175/20	8,13	19,73	34,72	394,84
Iš viso:			8,13	19,73	34,72	394,84

Pirmadienis

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 agurkų sriuba (augalinis,tausojantis)	16Sr	150ml	1,94	2,33	16,29	78,59
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:			3,18	5,55	22,56	132,62

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)	14A+	85 g	10,85	5,24	13,47	145,99
Grietinė 30%	P17+	20g	0,40	6,00	0,60	47,80
Virtos bulvės	1Gar	75g	1,50	0,10	12,70	55,90
Daržovių miksas (Pomidorai,morkos)	5D	50/20g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			13,35	11,44	30,47	264,89

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL**

509,51

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (tausojantis) (1;7)	13	200	10,24	8,98	51,77	316,74
Iš viso:			10,24	8,98	51,77	316,74

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	150ml	1,34	5,61	8,69	87,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,38	5,83	14,66	117,64

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis	2A+	75g	11,34	9,03	2,44	153,58
Biri nešlifotų ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	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:			14,44	15,38	40,36	370,80

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL 600,44**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių apkepas su fermentiniu sūriu (tausojantis) (1;3; 7)	21	200	15,68	19,18	15,08	281,37
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			16,18	24,38	25,20	365,08

Trečiadienis

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	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1SR	150 ml	4,24	4,65	13,98	116,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,28	4,87	19,95	146,72

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A+	75g	13,60	11,30	0,13	165,97
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:			20,50	13,54	38,83	366,27

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL**

624,99

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	150g	4,01	5,61	32,62	242,06
Agurkai (šaltuoju sezonu 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:			4,41	5,71	33,72	341,56

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	
Žuvienė su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	7,54	3,05	4,58	94,89
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			8,58	3,27	10,55	125,02

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A+	85 g	10,54	8,63	7,74	157,28
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:			14,64	11,73	30,94	287,58

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL**

524,60

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+++	160	19,13	18,97	39,1	409,08
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			19,23	18,98	42,70	423,68

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	150ml	1,04	1,55	7,99	50,51
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:			2,28	4,77	14,26	104,54

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos kepsnys (tausojantis) (1;3)	34A+	75 g	12,03	7,44	3,59	142,68
Biri nešlifuočių 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:			15,33	10,79	38,31	318,50

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL 535,04**

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (1;3;7)	29	160	20,24	16,78	37,07	371,29
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			20,34	16,79	40,67	385,89

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	150ml	1,01	4,44	5,17	76,24
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,05	4,66	11,14	106,37

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	75g	11,34	9,03	2,44	153,58
Biri grikių kruopų košė	7GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Kopūstų, morkų, paprikų salotos	6D	100g	0,94	3,83	6,51	61,07
Iš viso:			15,78	15,76	28,35	330,35

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	548,72
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	150 g	17,35	14,48	51,63	398,85
Iš viso:			17,35	14,48	51,63	398,85

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	150ml	9,04	5,23	23,60	167,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			10,08	5,45	29,57	197,36

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+	170	12,65	5,7	21,79	183,41
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:			14,05	8,80	24,19	224,91

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

**VISO
KCAL 534,27**

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

3

Trečiadienis

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	150 ml	2,14	2,37	13,92	92,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:	3,18		2,59	19,89		122,66

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	180	12,51	8,01	30,52	285,26
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,60	0,20	1,70	8,20
Daržovių miksas (pomidorai,morkos)	5D	50/25g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:	13,71		8,31	35,92		308,66

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	543,32
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	150g	4,01	5,61	32,62	242,06
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,60	0,20	1,70	8,20
Daržovių miksas (pomidorai,morkos)	5D	50/25g	0,60	0,10	3,70	15,20

Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,21	5,91	38,02	295,59

3 savaitė4

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	
Pomidorinė ryžių sriuba (tausojantis, augalinis)	30SR	150 ml	1,01	6,57	6,4	88,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,05	6,79	12,37	118,95

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos- kiaulienos maltinis (tausojantis) (3)	50-	75g	12,54	12,63	2,44	198,58
Biri grikių kruopų košė	7GAR	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:			16,49	17,71	28,48	350,38

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	581,33
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas (tausojatis) (1;3; 7)	51	200	6,68	11,29	16,19	197,48
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:			7,73	13,67	24,53	271,91

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	150 ml	9,11	3,89	30,45	192,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			10,15	4,11	36,42	223,04

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (tausojantis)	95Ž+	80	14,43	5,19	1,99	111,26
Biri nešlifuotų ryžių košė	5GAR	75g	2,60	1,15	27,80	133,51
Daržovių miksas (pomidorai,morkos)	3D	75/25/5	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			17,82	11,44	35,09	299,07

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal

VISO

KCAL

634,11

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+	150/20	20,04	20,43	39,41	421,70
Iš viso:			20,04	20,43	39,41	421,70

4 savaitė	1					
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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir miežinėmis kruopomis (tausojantis)	22Sr	150ml	3,19	5,36	20,30	138,05
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,23	5,58	26,27	168,18

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	75g	11,34	16,03	2,44	215,48
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Pomidorai, morkos	5D	50/20g	0,60	0,10	3,70	15,20
Iš viso:			15,44	19,03	25,54	346,38

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	626,56
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	200	10,24	8,98	51,77	316,74
Iš viso:			10,24	8,98	51,77	316,74

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	150ml	1,34	5,61	8,69	87,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,38	5,83	14,66	117,64

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	85A	80	10,63	8,35	3,74	133,14
Bulvių košė (tausojantis)	GAR++	80	1,6	2	12,1	71,7
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			12,73	15,55	25,96	288,55

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	518,19
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

Alternatyvus pietų pasiūlymas:

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (augalinis) (tausojantis) (1;7)	57	150	3,61	8,61	22,54	179,30
Biri grikių kruopų košė	7 GAR	75g	3,50	2,90	19,40	115,70
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	0,50	5,20	10,12	83,71
Iš viso:			7,11	11,51	41,94	378,71

4 savaitė

Trečiadienis

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- kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	55SR	150 ml	1,94	2,43	10	65,43
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,98	2,65	15,97	95,56

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta blauzdelė (tausojantis)	58	75g	13,60	11,30	0,13	165,97
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:			20,60	15,54	39,23	385,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	593,33
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	150g	4,01	5,61	32,62	242,06
Kopūstų,morkų, paprikų salotos	6D+	75g	0,70	2,10	4,10	34,70
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,75	7,93	42,69	306,89

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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150ml	1,73	2,33	14,99	72,99
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:			2,77	2,55	20,96	133,25

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A+	85 g	10,54	8,63	7,74	157,28
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:			14,64	11,73	30,94	287,58

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	532,83
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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 vaisiais (tausojantis) ir uogiene (1;3;7)	11+	180/25	7,72	14,04	53,67	397,54
Iš viso:			7,72	14,04	53,67	397,54

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	150ml	1,94	2,33	16,29	78,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,98	2,55	22,26	108,72

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	150g	12,31	8,81	29,82	302,87
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S+	50 g	0,40	0,10	1,10	5,50
Iš viso:			12,71	8,91	30,92	308,37

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Amžiaus grupė	Paros energijos norma (apyt.)	Pietų kalorijų dalis (~30-35 %)	Apytikris pietų kalorijų tikslas	VISO KCAL	529,09
6–11 metai	≈ 1 700 kcal	≈ 550kcal	~ 484–625 kcal		

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	160	20,24	16,78	37,07	371,29
Trinti obuoliai (augalinis), (tausojantis)	15	20	0,1	0,01	3,6	14,6
Iš viso:			20,34	16,79	40,67	385,89