



ANTREKOTAS

UAB Antrekotas

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ Tikra mityba ir UAB Antrekotas individualias receptūras

Vilniaus Salininkų gimnazija

Pupinės g. 11, Vilnius

2023-2024 metų.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

Priešmokyklinio ugdymo grupė 4-7 metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Alergija kiaušinio baltymui ir termiškai neapdorotiems pieno produktams

Istaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:45 val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:20 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Piene virta ryžių košė paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr003	200/5/15	7,20	7,8	45,6	268,00
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			7,96	8,1	58,8	341,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,20	2,20	12,50	82,50
Viso grūdo duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	7,43	1,48	40,30	204,20
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	S009	50	1,10	2,60	7,60	51,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	20/20	0,20	0,00	0,80	4,20
Stalo vanduo paskanintas greiprutais	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00
Iš viso:			24,37	12,92	73,57	455,71

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynai <i>be kiaušinio</i> su trintomis uogomis	M010	80/35	3,40	5,50	13,90	100,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,40	5,50	13,90	100,50
Iš viso (dienos davinio)			39,13	29,02	151,17	941,57

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sumuštinis su virtu kumpiu		30/10	12.38	14.59	25.62	203,00
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			14.74	15.19	47.62	320,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,40	2,30	11,00	70,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos troškinys su pupelėmis(tausojantis)	A6	50/100	18.84	12,21	15.14	232.06
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis ir morkomis	S005	50	0,65	2,70	3,10	41,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,00	4,00
Iš viso:			26,79	18,54	65,34	527,06

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklandžiai be kiaušinio su obuoliais ir trintomis uogomis	M003	60/10/ 10	4,20	6,00	17,10	154,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,20	6,00	17,10	154,00
Iš viso (dienos davinio)			45,73	39,73	130,06	1001,06

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta migdolų drožlėmis	Kr026	150/15 /3	8,80	10,00	27,80	236,00
Arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		60	0,76	0,30	9,00	67,20
Iš viso:			9,56	10,30	36,80	303,20

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,70	4,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas <i>be kiaušinio</i>	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,5
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	120	3,90	0,70	29,80	141,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	30	0,71	0,39	8,49	27,60
Žali žirneliai	D000	15	0,64	0,04	1,70	9,72
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	30	0,30	0,06	2,61	12,30
Vanduo su uogomis		150	0	0,05	0,03	2,64
Iš viso:			19,25	14,58	66,38	479,76

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai <i>be kiaušinio</i> (tausojantis)	V014	80	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK Nr.10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0	0	0	0
Iš viso:			8,74	4,78	15,36	149,76
Iš viso (dienos davinio)			36,55	29,66	118,54	932,72

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	100	3,47	0,85	19,06	98,00
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, virtu kumpiu ir žalumynais (tausojantis)	U026	30/5/1 5/25/5	6,03	5,20	11,68	118,00
Kokteilis su bananais ir braškėmis vandens pagrindu (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50
Sezoniniai vaisiai		70	1,06	0,42	12,60	78,40
Iš viso:			14,21	8,44	59,60	394,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis) (be grietinės)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė kepta miltuose (tausojantis)	Ž015	50	7,44	5,23	1,03	100,98
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis), paskaninta alyvuogių aliejumi	Gr012	100	2,72	3,51	20,02	122,51
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,52	2,90	4,67	44,00
Daržovių rinkinukas (agurkai pagal sezoną ir saldžioji paprika)	D006	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Iš viso:			14,16	13,63	52,33	453,49

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų - varškės blynėliai be kiaušinio	V002	75	7,36	5,7	21,73	149,00
Trintos uogos		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,93	6,23	22,33	158,41
Iš viso (dienos davinio)			36,30	28,30	134,26	1005,90

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,06	5,10	54,10	383,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (žali žirnėliai, morkos, kopūstai, paprika) <i>be makaronų</i>	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas be kiaušinio su kriaušėmis	V012	80/20	13,00	9,34	15,78	255,00
Trintos uogos		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas(morkos, agurkas, paprika pagal sezoną)	D006	15/15/15	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			18,41	12,21	46,30	430,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų-bananų pyragas <i>be kiaušinio</i>	U029	70	2,59	5,18	18,42	130,00
Arbata	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00
Iš viso:			5,14	7,05	20,87	158,00
Iš viso (dienos davinio)			35,99	27,51	125,08	993,46

2 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr011	150/10 /1	7,10	4,00	23,10	177,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,78	8,67	50,14	312,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Griekiai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	J005	100/80	16,80	11,80	41,50	340,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,80	13,60	69,30	491,50

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba <i>be kiaušinio</i>	SR 024	150	4,5	6,45	15,846	147,87
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			4,5	6,45	15,846	147,87
Iš viso (dienos davinio)			33,08	28,72	135,29	951,54

2 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-morkų apkepas (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	V013	75/25	1,56	11,94	15,71	217,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			2,32	12,24	24,71	283,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys <i>be makaronų</i>	Sr34	150	1,10	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	K002	45,5/4,5	11,65	8,40	6,40	185,00
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,70	2,00	3,10	33,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	28,50
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,39	18,94	51,66	522,48

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovėmis (žali žirneliai, cukinijos, pomidorai) (tausojantis) (augalinis)	A12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,15	5,35	14,65	157,00
Iš viso (dienos davinio)			29,26	39,03	95,92	1008,48

2 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	100/7, 5/2,5	4,55	4,15	22,25	270,00
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0.76	0,30	9.00	56.00
Iš viso:			5,31	4,45	31,25	326,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	Sr021	150	2,79	2,48	20.00	112,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13.00	61.00
Žuvies maltiniai (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	Ž011	60	7,44	4,93	1.00	98,12
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148.00
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	46.00
Daržovių lazdelės (morkos, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15	1,60	0,24	5,76	32.00
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2.00
Iš viso:			17,84	11,27	76,85	499,62

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių troškiny su vištiena augalinis) (tausojantis)	D014	70	17,00	6,30	16,30	189,90
Arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			17,00	6,30	16,30	189,90
Iš viso (dienos davinio)			43,00	26,29	150,25	1024,25

2 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	Sr025	150	4,65	5,65	16,81	136,50
Skrebutis	U018	50	5,04	3,26	27,50	159,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	1G	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,45	9,21	53,31	352,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	Sr22	150	2,57	2,16	20,25	111,00
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70	16,86	10,24	0,22	160,46
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5,00	1,20	27,70	142,00
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Daržovių lazdelės (pagal sezoną)(žali žirnėliai, morkos, paprika)	D006	15/15/15	0,80	0,15	4,65	28,50
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,60	0,20	3,80	19,00
Iš viso:			26,66	15,78	61,29	499,29

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais ir pagardinti trintomis uogomis <i>be kiaušinio</i>	M012	50/20/20	4,13	4,61	24,47	156,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,13	4,61	24,47	156,00
Iš viso (dienos davinio)			41,24	29,60	138,84	1007,29

2 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė virta su pienu , praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82% ir žalumynais (tausojantis)	U001	20/25/1	4,09	5,88	9,23	106,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			10,99	14,91	43,08	364,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,40	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Spelta miltų varškės blynėliai (tausojantis) be kiaušinio	V002	120	13,10	9,71	22,18	263,79
Trintos uogos		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną)(paprika, morkos)	D006	20/20	1,06	0,13	3,86	21,33
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,10	0,00	0,20	1,00
Iš viso:			18,32	12,59	57,14	460,12

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su trintomis uogomis (tausojantis) be kiaušinio	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	155,33
Iš viso (dienos davinio)			35,44	33,56	119,72	979,49

3 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai <i>be kiaušinio</i>	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Trintos uogos		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Iš viso:			8,21	9,49	45,53	339,68

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidrus vištienos sultinys su ryžiais	23Sr	150	1,37	6,28	11,23	136,69
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos maltinis(tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	K003	50	9,46	4,50	9,03	105,45
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,40	1,10	24,30	124,00
Sezoninės daržovių rinkinys(morkos, paprikos, salierai)	D006	20/20/ 10	0,55	0,10	4,30	32,50
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,38	12,28	61,86	459,64

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis, pagardintas migdolais <i>be kiaušinio</i>	V011	63/7/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Trintos uogos		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	5,95	11,55	157,50
Iš viso (dienos davinio)			33,14	27,72	118,94	956,82

3 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis <i>be kiaušinio</i>	M007	100	8.70	9.41	35,09	260.00
Trintos uogos		30	1,05	0,75	1,20	16,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			11.24	10,20	51.51	340.85

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,70	1,60	8,30	54.00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13.00	61.00
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75	17,68	3,25	10,82	299,96
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S014	10	0,20	0,80	0,30	15,20
Daržovių lazdelės	D000	50	1,07	0,13	11,07	62.00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso:			13,51	15,34	68,84	496,16

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas obuolys įdarytas vyšniomis ir granola (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	V010	70/30	7.17	4.48	18.44	143.00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7.17	4.48	18.44	143.00
Iš viso (dienos davinio)			30.80	30,03	132,21	965,46

3 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta uogomis	Kr.19.1	150/15 /3	7,53	8,32	42,48	238,86
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			8,29	8,62	51,48	294,86

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	136/34	5,00	4,40	17,10	146,00
Bulvių plokštainis su šlaunelėmis <i>be kiaušinio</i>	A47	100	12,34	16,14	18,17	265,43
<i>Sviesto-grietinės padažas (užvirus)</i>		20	0,48	6,00	0,64	58,40
Sezoninių daržovių rinkinukas(brokoliai, paprika, agurkas pagal sezoną)	D006	15/20/20	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,10	0,00	1,30	6,00
Iš viso:			18,57	29,29	40,07	529,47

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su trintomis uogomis (<i>be kiaušinio</i>)	D001	70/10.	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,13	6,06	19,50	155,33
Iš viso (dienos davinio)			32,99	43,97	110,75	979,66

3 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananų įdaru ir pagardinti trintomis uogomis <i>be kiaušinio</i>	M010.1	80/40/15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Arbata su pienu (užvirtu)	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			13,98	11,61	37,73	326,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,51	1,89	10,48	73,5
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis <i>be kiaušinio</i>	Ž004	50/5	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	GR017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Daržovių salotos su paprikomis (gūžiniai kopūstai, agurkai, paprikos)	S001	50	0,58	3,12	3,87	45,86
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0,00	0,60	4,00
Iš viso:			17,85	12,57	55,58	457,12

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai pagardinti alyvuogių aliejumi	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0	0	0	0
Iš viso:			3,82	4,24	26,57	162,85
Iš viso (dienos davinio)			35,65	28,42	119,88	945,97

3 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,80	49,10	359,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	2,84	5,70	14,00	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas <i>be kiaušinio</i>	A85	75/25	14,84	8,93	18,99	255,79
Trintos uogos		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkų lazdelės, špinatai, pomidorai)	D006	15/10/ 15	0,40	0,10	1,80	10,00
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0	0,8	4
Iš viso:			20,83	16,05	48,54	438,97

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	4,46	5,65	15,09	143,00
Žolelių arbata (nesaldinta)	G005	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,46	5,65	15,09	143,00
Iš viso (dienos davinio)			34,55	26,50	112,73	940,97

4 Savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,50	4,50	40,10	303,00
Nesaldinta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			9,26	4,80	49,10	359,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Paukštienos šašlykas	A37	50/30	16,09	7,44	6,79	154,70
Virti ryžiai su kariu	Gr002	100	3,79	0,20	32,76	148,00
Sezoninių daržovių rinkinukas (morka, agurkas, paprika)	D006	15/15/15	0,30	0,18	4,32	24,00
Vanduo su uogomis	G009	150	0,10	0,00	0,80	4,00
Iš viso:			22,57	9,64	65,55	442,70

Pavakariai 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su obuoliais (be kiaušinio)	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,97	7,87	19,80	156,00
Iš viso (dienos davinio)			40,80	22,31	134,45	957,70

4 Savaitė Antradienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu, praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis be kauliukų	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Skrebutis su užtepėle ir daržovėmis	U013	25/20/5	5,55	3,08	17,00	118,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Iš viso:			12,45	12,11	50,85	376,00

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,20	2,30	17,40	111,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	K005	50	11,48	11,44	0,90	152,00
Miežinių kruopų košė	Kr001.1	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Iš viso:			25,50	18,85	68,84	544,48

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų varškės blynėliai (be kiaušinio)	V002	80	8,00	5,65	15,09	155,00
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0	0	0,00	0,00
Iš viso:			8,15	5,77	17,52	166,50
Iš viso (dienos davinio)			46,10	36,73	137,21	1086,98

4 Savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 8:15

Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virta vištienos file, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	10,00	56,00
Kakava su pienu (užvirintu)	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,5
Iš viso:			16,16	12,08	32,61	364,16

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,31	17,13	97,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) <i>be kiaušinio</i>	P017	50	11,33	1,44	2,88	70,00
Makaronai su alyvuogių aliejumi	Gr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,00
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	Sa24	40	0,49	3,94	1,28	39,63
Sezoninės daržovių rinkinys (morkų lazdelės, agurkas pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,10	28,50
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,12	13,21	69,67	495,63

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su troškintomis daržovėmis (tausojantis)	Gr010	50/40	3,80	2,50	20,7	100,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,20	5,00	25,60	100,50
Iš viso (dienos davinio)			48,18	29,58	110,06	959,69

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su daržovių užtepėle ir vištienos gabalėliu	A045	100	13,30	13,80	17,00	253,00
Arbata su belaktoziu pienu	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56,00
Iš viso:			16,61	15,98	34,62	350,78

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis) be kiaušinio	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žuvies filė (tausojantis) su padažu be kiaušinio	A47	50/15	9,99	6,27	1,86	103,11
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,1	159,00
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,60	3,10	3,90	56,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną- morkos, cukinija)	D006	15/15	0,17	0,10	2,00	39,33
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			14,73	12,39	53,10	473,44

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir trintomis uogomis be kiaušinio	M003	80/15	3,80	2,50	20,70	100,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0
Iš viso:			3,80	2,50	20,70	100,50
Iš viso (dienos davinio)			40,24	34,67	115,82	991,92

4 Savaitė Penktadienis

Pusryčiai 8:15 Vaisiai 10:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis	Kr019.1	150/5	8,33	4,79	40,92	240,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	0,37	10,04	79,17
Vaisiai		50	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			10,01	5,46	64,9	375,17

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,38	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Moksleivių dešrelės (kiauliena)	A039	50	3,59	14,20	0,42	143,52
Grikių kruopos (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,20	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,10	0,20	3,60	20,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso:			13,75	18,24	68,98	517,69

Pavakariai 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais <i>be kiaušinio</i> su trintomis uogomis	V002	100/50 /15	8,04	9,63	49,30	165,00
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8.04	9.63	49.30	165.00
Iš viso (dienos davinio)			31.80	33.33	183.18	1057.86

Direktorius

Pavel Puchniak