



Antrekotas

UAB Antrekotas

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

Vilniaus Salininkų gimnazija

Vaikų g. 16, Vilnius

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

PUSRYČIŲ IR PAVAKARIŲ

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00

val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta kokoso drožlėmis ir uogomis (tausojuantis)	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

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lazanija su mėsa	A8	100	8,42	9,73	16,52	142,10
Daržovių asorti (pomidorai, agurkai)	D006	30	0,30	0,06	0,96	9,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Žolelių arbata be cukraus		150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	A91	80/20	8,95	16,85	4,55	205,34
Daržovių lazdelės (agurkai, cukinija pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai su bananais	M010	80	3,40	5,50	13,90	100,50
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pienoška 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

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100	8,55	4,77	11,84	134,80
Uogų užpilas	TK 10P	20	0,19	0,01	3,52	14,96
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kr012	120	3,47	0,85	19,06	98,00
Daržovių lazdelės (agurkai, cukinija pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis (tausojantis)	U037	150	3,65	2,37	16,26	100,50

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų-varškės blynėliai su bananais	V002	100	7,36	5,7	21,73	149,00
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbatžolių arbata nesaldinta	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su aviųžų gėrimu ir uogomis, pagardinta saulėgrąžomis (tausoįantis) (augalinis)	Kr019.1	150/5	8,30	4,80	40,9	310,00
Traputis		10	1,3	0,3	7,00	36,00
Vaisinė arbata su citrina	G004	150	0,00	0,00	4,20	17,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Moliųgų-bananų pyragas	U029	80	2,59	5,18	18,42	130,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	80/10	9,46	3,5	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškės apkepas	V011.3	100	7,48	4,54	8,92	107,18
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata žolelių (nesaldinta)	1G	150	0	0	0	0

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta avių sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausoįantis)	Kr022	150/5/15	6,14	8,73	24,85	202,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausoįantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti kiaušiniai (tausoįantis)	Ki002	40	4,92	6,65	0,28	62,80
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,30	13,00	61,00
Čiobrelių arbata (be cukraus)	G003	M	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (žali žirneliai, cukinijos, pomidorai) (tausoįantis) (augalinis)	AA12	100	6,15	5,35	14,65	157,00
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės keksiukai (tausojojantis)	V015	80	5,38	2,99	7,41	78,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintas žaliasis kokteilis (augalinis, tausojantis)	U046	100	0,92	4,37	18,04	79,17

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	Ki003	80/10	9,46	3,50	9,03	105,50
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai pagal sezoną)	D006	15/15	0,50	0,10	3,100	14,25
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Arbata nesaldinta	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	60/20/20	4,13	4,61	24,47	156,00
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata su pienu	G005	150	2,55	1,87	2,45	28,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu	K11	100	3,50	2,25	5,09	52,78
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojojantis)	U037	100	2,43	1,58	10,84	67,00

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45

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

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojuantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis	V011	70/5/0, 5	7,07	5,51	11,05	149,66
Natūralus jogurtas 2,5 %		15	0,48	0,44	0,50	7,84
Erškėtrožių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80	5,67	8,70	29,11	236,63
Natūralus jogurtas 2,5%	U036	20	1,78	0,49	7,42	24,85
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	G03	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal	0,35	78,65
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	Ki005	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata su pienu	G005	150	1,70	1,25	2,45	28,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su sviestu	A66	100	3,82	4,24	26,57	162,85
Fermentinis sūris		20	8,30	6,40	0,02	90,80
Daržovių lazdelės (pagal sezoną paprika, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojuantis)	D001	80/10	6,13	6,06	19,50	155,33
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**3 Savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Brinkinti gričiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	100	8,50	4,50	40,10	303,00
Glotnutis su braškėmis	3DA	100	0,71	0,30	11,35	49,45

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės įdaru ir natūraliu jogurtu, pagardinti trintomis uogomis	M010.1	60/40/ 15/15	11,52	11,52	26,28	242,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

**4 Savaitė
Pirmadienis**

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omletas su dešrelėmis	A91	80/8	4,48	8,43	2,28	102,67
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Daržovių lazdelės (pagal sezoną brokolis, pomidoras)	D006	15/15	1,07	0,13	11,07	31,00
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bulvių virtinukai su varške	A61	80	3,86	5,11	8,92	96,26
Grietinės padažas	P01	10	0,18	2,88	0,53	20,10
Kakava su pienu	G002	100	2,12	1,68	6,34	49,00

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Juodos duonos su saulėgražomis sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorais	U027	30/7,5/ 30/7,/7 ,5	12,22	9,26	13,1	234,66
Kakava su pienu	G002	150	3,18	2,52	9,51	73,50

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pilno grūdo makaronai su troškintomis daržovėmis (tausoįantis)	Gr010 D003	60/40	3,80	2,50	20,70	100,50
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė praturtinta aviųų sėlenomis ir pagardinta uogomis	Kr022	150/5/ 15	6,14	8,73	24,85	202,00
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai su obuoliais	M010.1	70/30	8,97	7,87	19,80	156,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Žolelių arbata nesaldinta	15d.	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltų miltų blynėliai su cukinijomis	M007	100	8.70	9.41	35,09	260.00
Natūralus jogurtas 2,5 %	U036	20	1.78	0.49	7.42	24.85
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojuantis)	M013.1	100	6,36	2,69	17,09	118,00
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Arbata (nesaldinta) žolelių	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

4 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė	Energinė vertė, kcal	Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.
			baltymai, g	riebalai, g		
Varškė 9%	V009	40	6,56	3,60	1,08	62,80
Trintos uogos		15	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas		15	0,57	0,53	0,60	9,41
Arbata vaisinė nesaldinta	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00

Pavakariai 14:30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su kietuoju sūriu (tausojuantis)		80/10	6,19	7,30	2,77	101,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, pomidorais	D006	50	0,50	0,10	3,100	14,25
Aviečių arbata (be cukraus)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00