



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)

6-10 m. pietūs

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:00 iki 15:00

val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Juoda duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	50	11,34	6,44	2,87	69,81
Virti ryžiai (augalinis)	Gr007	100	5,13	0,71	31,63	153,00
Švž. daržovių rinkinukas (morkos, agurkai pagal sezoną)	D006	25/25	0,20	0,00	0,80	4,20
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,00	0,00	0,80	3,00
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

1 Savaitė
Antradienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	A6	50/100	18,84	12,21	15,14	232,06
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	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
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

1 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Juoda duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kapotos vištienos kepsniukas	P019	50	10,40	8,44	2,45	171,50
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	100	3,23	0,59	24,82	118,00
Salotų lapai apšlakstyti alyvuogių aliejumi (šalto spaudimo)	S014	20	0,71	0,39	8,49	27,60
Morkų ir salierų stiebų lazdelės	D000	20/20	0,50	0,15	4,65	28,50
Vanduo su agurkais		150	0,00	0,05	0,03	2,64
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,34	1,52	8,48	92,50
Žuvies filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50	10,96	10,28	0,36	138,00
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	Gr012	55/45	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
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	4,00
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**1 Savaitė
Penktadienis**

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Varškės ir ryžių apkepas	V012	80/50	16,38	12,49	19,76	276,96
Natūralus jogurtas		30	1,05	0,75	1,2	16,5
Vanduo su citrina		150/5	0,04	0,02	0,46	2
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**2 Savaitė
Pirmadienis**

Pietūs 10:35-13:00

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	17,4	99
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	P025	70	16,86	10,24	0,22	160,46
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr13	120	5	1,2	27,7	142
Orkaitėje kepti burokėliai apšlakstyti citrina (tausojantis)	S013	50	0,83	1,83	4,67	38,33
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0	0,2	1
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**2 Savaitė
Antradienis**

Pietūs 10:35-13:00

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	1,6	0,3	13	61
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	Gr010 J005	100/80	16,80	11,80	41,50	340,00
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	28,5
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0

**2 Savaitė
Trečiadienis**

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr34	150	1,1	5,02	8,98	113,35
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai praturtinti kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	45,5/4,5	11,65	8,4	6,4	185
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	100	2,2	3	16,1	100
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	Gr002	50	0,7	2	3,1	33
Vanduo su citrina		145/7	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**2 Savaitė
Ketvirtadienis**

Pietūs 10:35-13:00

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	112,5
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Žuvies maltiniai (tausojantis)	Ž011	60	7,44	4,93	1	98,12
Virti ryžiai su ciberžole	Gr002	100	3,79	0,2	32,76	148
Daržovių lazdelės	D006	40	1,6	0,24	5,76	32
Vanduo su citrina	G009	145/5	0,04	0,02	0,46	2
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**2 Savaitė
Penktadienis**

Pietūs 10:35-13:00

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
Varškės cukinijų paplotėliai su spelta miltais (tausojantis) ir agurkų-natūralaus jogurto 2,5 %padažu (tausojantis)	V004	120/30	13,7	15,39	26,71	339,13
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,6	0,2	3,8	19
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**3 Savaitė
Pirmadienis**

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta vištiena su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	50/75	17,68	3,25	10,82	299,96
Daržovių lazdelės	D000	50	1,07	0,13	11,07	62
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0	0	1	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**3 Savaitė
Antradienis**

Pietūs 10:35-13:00

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
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	45/65	18	12	6,7	206
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo paskatintas uogomis	G009	150	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

**3 Savaitė
Trečiadienis**

Pietūs 10:35-13:00

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	4,4	17,1	146
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	120/40	14,1	11,9	28	293
Natūralus jogurtas		20	0,7	0,5	0,8	18
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	50	0,65	2,75	2,86	53,64
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0	1,3	6
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepta-žuvis (menkė) praturtinti grikių sėlenomis	Ž004	50/5/	8,88	6,67	3,41	154,76
Virti ryžiai su kariu	GR002	120	4,5	0,2	49,1	222
Agurkų salotos su krapais	S011	75	0,53	4,9	3,62	16,64
Stalo vanduo paskanintas melionais		150	0,05	0	0,6	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

3 Savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	70	17	6,3	16,3	190
Kopūstų morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	45	0,6	1,8	2,8	30
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr017	120	3,23	0,59	24,82	141,6
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	150	0,1	0	0,8	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

4 Savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	150	1,3	1,3	11,2	62
Plovas su vištiena (tausojantis)	P023	113/57	13,9	12,3	43,6	409
Sezoninių daržovių rinkinukas	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

4 Savaitė
Antradienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K002	50	11,48	11,44	0,9	152
Miežinių kruopų košė	Kr001	100	6,13	4,53	16,33	130,13
Daržovės lazdelės (cukinija, agurkas, paprika, salieras)	47Sa	40	0,52	0,2	2,64	11,6
Vanduo su uogomis	G009	150	0,05	0,02	0,12	3
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

4 Savaitė
Trečiadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	8,6	196,68
Bulvių košė	Gr012	80	1,82	2,34	13,34	92,35
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	20/20	0,5	0,1	3,1	28,5
Vanduo praturtintas vaisiais	G003	150	0	0	0	8
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	Ž013	50	7,13	1,07	6,23	93,02
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr013	100	4,2	1,03	23,1	159
Daržovių salotos su paprika	S010	50	0,6	3,1	3,9	56
Stalo vanduo paskanintas uogomis		150	0	0	1	8
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

4 Savaitė
Penktadienis

Pietūs 10:35-13:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81
Pilno grūdo duona		30	1,6	0,3	13	61
Pieniška dešrelė Tigrukas	A039	50	3,59	14,2	0,42	143,52
Pilno grūdo makaronai (tausojanti) (augalinis)	GR010	100	6,2	1,23	33,58	190,17
Sezoninės daržovių rinkinys	D006	25/25	0,1	0,2	3,6	20
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	150	0	0	1	4
Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56

Direktorė

Ieva Puchniakė